

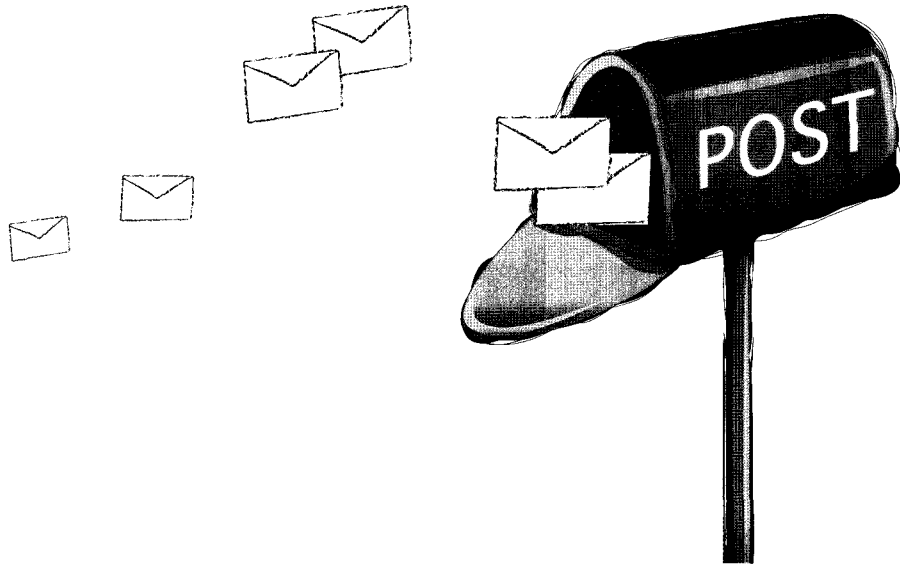
이독자들의 건강공감증 *
감해드립니다.

Q 안녕하세요 ?
보통 혈당은 120정도를 유지하고 있는데 갑자기 상승을 해서 아마씨 때문인가 싶어
서 여쭙습니다. 음식은 평소 먹는대로 아채위주로 먹었구요, 특별하게 튀김음식이나
기름진 음식 먹지 않았구요. 단지 베이글빵에 아마씨를 조금넣어서 만들어서 한개 먹
었는데 혈당이 215로 급상승하였습니다. 그리고 운동부족인가 싶어서 운동을 하니
89로 푹 떨어졌어요. 무슨 문제가 있는건가요. 답변 부탁드립니다.

➔ 혈당이 갑자기 오른 이유는 평상시 식사에 빵을 추가로 섭취해서 오른것이라고 생각합
니다. 운동은 사람에 따라서 혈당의 변화가 다릅니다. 운동후 혈당이 갑자기 떨어지면
운동이 신체에 민감하게 반응해서 나타난 현상일 수도 있으니, 병원의 운동처방사와
상담하시기 바랍니다.

Q 저는 59세남성입니다. 동네병원에서 당뇨진단을 받았습니다. 지금까지 약은 복용하
고 있습니다. 아침에 혈당체크를 하는데 식전에는 105~125정도구요. 식후 2시간
후에는 88~115정도 나옵니다. 저혈당인가요? 정확한 기준을 알고 싶습니다.

➔ 저혈당의 기준은 혈당이 60mg/dl 이하를 기준으로 합니다.
무기력감, 공복감, 가슴 두근거림, 손발 저림, 식은땀, 초조함, 손발 떨림, 집중력 저하,
두통, 이상 행동, 눈이 침침함 등의 증상이 느껴질때는 혈당을 측정해보거나, 그것이
힘들때는 일단 주스반잔이나 설탕 10~20g 넣은 설탕물을 드시고 15분 정도 안정을
취하는 것이 좋습니다. 혈당 측정을 하여 그래도 혈당이 안올랐으면 다시 한번 주스나
설탕물 등을 드시고 안정을 취합니다. 식사시간이 1~2시간 이상 남았으면 빵 등의 곡
물류를 섭취해야 합니다.



Q 공복 시 혈당이 110 이하면 정상혈당이라고 하는데, 공복에 대한 정확한 개념을 알고 싶습니다. 밤에 자다가 일어나서 가끔 물을 조금씩 마시는데 물을 마셔도 공복에 해당하는지 여부, 그리고 그 마신물이 보리차 끓인거나 녹차를 태운 물일 경우에도 공복의 범주에 속하는지 여부를 가르쳐 주세요.

➔ 공복 시 정상혈당은 100mg/dl 미만입니다. 단 이 수치는 집에서 사용하는 간이혈당측정기의 측정수치가 아니라, 병원 임상실험실에서 정맥혈로 측정한 수치를 기준으로 합니다. 공복이라고 함은 최소 8시간 정도 음식물을 섭취하지 않은 상태를 말하며, 보통은 아침 기상 직후를 말합니다. 하지만 물이나 보리차, 녹차 등은 혈당의 영향을 주지 않으므로 무시할 수도 있습니다.

Q 정상인도 과하게 혈당량이 높아진다면 소변에 당이 검출될 수 있나요?
학교 다닐 때 포도당은 100% 재흡수된다고 배웠는데 공부하다 보니 어떤 그래프를 보면 과하게 혈당량이 높아질 경우 소변으로 배출된다고 해서 문의드립니다.

➔ 당뇨병이란 공복혈당이 126mg/dl 이상, 식후 2시간 혈당이 200mg/dl 이상일 때를 지칭합니다. 보통 혈당이 180mg/dl 가 넘으면 소변으로 당이 검출됩니다. 그래서 소변에서 당이 검출되는 것을 당뇨라고 합니다. 하지만 정상혈당일 때도 소변에 당이 검출될 때가 있습니다. 이를 '신성당뇨'라고 표현하지만 당뇨병은 아닙니다. 신장의 신역치가 낮아서 당분이 소변으로 배출되기 때문입니다.