

당뇨병 환자 저혈당 예방법

약물 관련

- 처방 받은 당뇨병 치료약물 용법, 용량 숙지
- 혈당을 낮추는 부작용이 있는 약물 복용 시 저혈당에 주의(아스피린 등)

식사 관련

- 규칙적으로 식사하고 골고루 섭취 하기
- 저혈당에 대비하여 저혈당 등급식품(사탕 3~5개)을 가지고 다니기
- 공복 상태나 운동 직후에는 음주하지 않기
- 취침 전 혈당이 100mg/dL보다 낮은 경우 과자나 우유 한잔 정도의 간식 섭취

운동 관련

- 운동 전·후에는 혈당을 측정하고 저혈당 예방이 필요한 경우 적절한 간식 섭취
- 장시간 운동을 할 경우 저혈당을 예방하기 위해 30분~1시간마다 혈당을 확인하고 적절한 간식 섭취



자가 혈당 측정 방법

※ 아침 공복 시 혈당 측정 하여 기록 관리



1 혈당 검사 전 따뜻한 물로 손 씻기



2 채혈이 잘 되도록 손 마사지 하기



3 시험지와 혈당기 코드 번호 확인
(코드를 맞추지 않는 혈당기도 있음)



4 매번 채혈 부위 변경하여 채혈



5 소독 후 채혈한 혈액을 시험지에 점적



6 혈당 측정 수치 확인 및 기록

본 행동요령은 재난유형별로 일반적인 상황을 가정하여 제작한 것이므로 동일한 재난이라도 특수한 경우에는 행동요령이 다를 수도 있습니다.

재난 유형별 국민행동요령

저혈당



저혈당 알아보기

저혈당이란?

- 혈당이 70mg/dL보다 낮은 경우, 체내에 있는 당을 에너지로 바꿔주는 호르몬(인슐린)이 만들어지지 않거나 감소되는 현상

저혈당 원인?



식사를 하지 않거나 적게 섭취

평소보다 힘든 운동이나 작업

약물 과다 사용

저혈당의 증상



단계별 수준 및 위험성

저혈당 단계별 수준

구분	저혈당 수준	특징
1단계	주의가 필요한 저혈당 ($\geq 54\text{mg/dL}$, $< 70\text{mg/dL}$)	배고픔, 불안하고 흥분이 잘됨, 두통·식은땀
2단계	임상적으로 명백한 저혈당 ($< 54\text{mg/dL}$)	심한 피로감, 시력이상, 말이 어눌해짐
3단계	중증 저혈당 (특정 포도당 역치 수준 없음)	경련, 창백해지고 말이 어눌해짐, 의식이 흐려지고 실신

저혈당 위험성



1 저혈당 쇼크 유발

- 뇌로 공급되어야 할 포도당이 부족하여 뇌 기능 일시 정지
- 혼수에 빠지거나 사망 가능



2 심혈관 질환 유발

- 저혈당 상태가 되면 혈당을 올리는 교감신경 호르몬 분비
- 심근경색이나 뇌졸중 위험 증가



저혈당 대처를 위한 초콜릿, 아이스크림?

- 초콜릿이나 아이스크림은 저혈당에 적절하지 않음
- 함유된 지방이 당이 혈류로 유입되는 속도를 늦춰 혈당이 빠르게 상승하지 못함

국민행동요령

의식이 있는 경우

1. 혈당 측정이 가능한 경우 혈당수치 확인 (70mg/dL이하 확인)
2. 당분이 함유된 음료수나 음식을 섭취(10~15g)

당질 10~15g

설탕 또는 꿀 1숟가락 1/2컵 정도의 과당 과일 주스

요구르트 1개 3~5개의 사탕

3. 15분간 휴식을 취한 후 다시 혈당 측정
 - 혈당이 70mg/dL 이하이면 다시 음식을 섭취
4. 혈당이 낮거나 저혈당 증상이 지속 될 경우 즉시 가까운 병원에 방문하거나 119에 도움을 요청

의식이 없는 경우

- 억지로 음식이나 음료를 먹으려 하면 기도가 막히거나 흡인성 폐렴을 일으켜 위험하므로 즉시 119에 신고 또는 병원 진료

