

저혈당 원인 알기

저혈당은 혈당이 **70 mg/dL 이하**로 떨어지는 상태로 다음과 같은 요인들과 관련이 있습니다.

식사 관련

- 식사량이 적은 경우
- 식사 거르거나 지연된 경우
- 빈속에 술을 마신 경우



운동 관련

- 빈속에 운동을 하는 경우
- 평소보다 장시간, 고강도로 운동한 경우



약물 관련

- 인슐린 용량 또는 당뇨약 용량이 적절하지 않은 경우



저혈당이 있었다면

저혈당의 원인, 발생 시간, 증상, 혈당 수치와 대처방법, 약 또는 인슐린 용량 등을 메모하여 진료 및 교육 시 상담을 받습니다.

저혈당 증상 알기

저혈당 증상은 어떻게 알 수 있나요?

70 mg/dL



배고픔



식은땀



불안감



손, 발 떨림



피로감



두통



경련



혼수

밤에 저혈당이 발생하면

악몽, 불안감, 식은땀, 두통, 피곤함
등으로 나타납니다.



저혈당의 증상을 경험하면 **즉시** 자가혈당측정을 합니다.

70 mg/dL 이하이면 **신속히 대처**합니다.

저혈당 대처법 알기

저혈당 대처는 어떻게 하나요?

혈당측정



15-20g
당질섭취



15분 휴식



혈당 측정
점검



저혈당 응급식품(혈당을 빨리 올리는 단순당 15g의 예)



주스 $\frac{1}{2}$ 컵



사탕 3-4개



설탕 1큰술



요구르트 1개

※ 초콜릿은 흡수 속도가 느리므로 피합니다.

단순 당질 15g은 섭취 후 15분에 혈당 약 45-60 mg/dL
올리므로 많이 먹어 고혈당이 되지 않도록 주의합니다.

의식이 없는 경우에는 음식섭취 금지!

즉시 119로 연락하여 병원 응급실로 갑니다.

저혈당 예방법 실천하기

저혈당 예방을 위한 생활습관을 실천합니다.

1. 식사는 제때에, 골고루, 알맞게 먹습니다.
2. 운동은 공복에 하지 말고 식후 1~3시간 사이에 합니다.
3. 규칙적으로 혈당 측정을 합니다.
4. 당뇨약 또는 인슐린 투여 용량과 투약 시간을 지킵니다.
5. 취침 전 혈당이 100 mg/dL 미만이면 간식을 먹고 잡니다.
6. 저혈당 응급식품을 항상 휴대하고 다닙니다.

예 : 사탕 3~4개

7. 당뇨병 환자 인식표를 휴대하고 다닙니다.
8. 가족, 친구, 동료들에게 저혈당 발생 시 어떻게 도와주어야 하는지 알려 줍니다.



심각한 저혈당이 오래 지속되면 경련, 의식저하, 혼수에 이를 수 있으므로

저혈당 예방 및 신속한 대처가 중요!!

야간 저혈당 대처법

· 야간에 혈당수치가 70 mg/dL 미만이면 저혈당 응급식품을 섭취합니다.

· 저혈당 응급식품 섭취 후 1시간 이내에 식사를 할 수 없거나

취침 전 혈당이 100 mg/dL 보다 낮으면 단백질과 탄수화물이 함유된
알맞은 간식을 반드시 섭취합니다.

알맞은 간식량



우유 1컵



과일군 1/2교환 단위
(귤 소 1개)

· 야간 저혈당이 자주 발생하는 경우, 낮에 활동량 많은 경우에는 새벽 3시에
혈당 측정을 합니다.