

# 저혈당 원인알기

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 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.

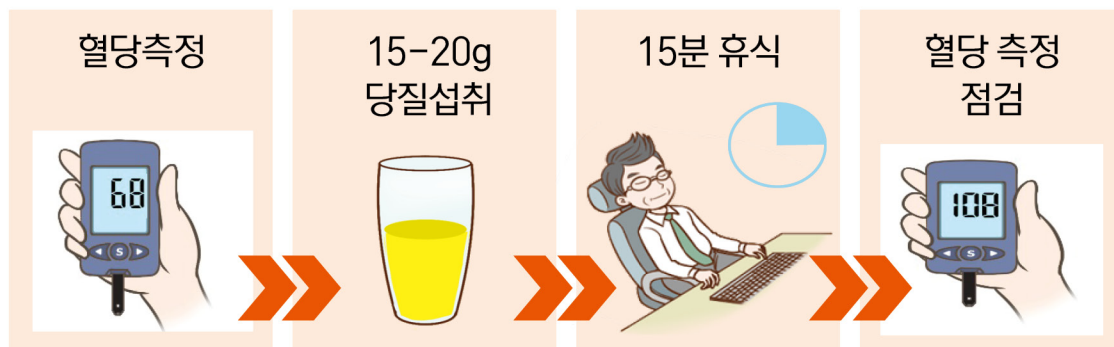


저혈당의 증상을 경험하면 **즉시** 자가혈당측정을 합니다.

70 mg/dL 이하이면 **신속히 대처**합니다.

# 저혈당 대처법 알기

## 저혈당 대처는 어떻게 하나요?



### 저혈당 응급식품(혈당을 빨리 올리는 단순당 15g의 예)



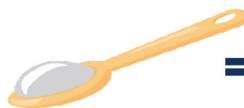
주스 ½컵

=



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 **119**로 연락하여 **병원 응급실**로 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/dL보다 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.