

# 저혈당

## Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar, also called glucose, in the blood. Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock or insulin reaction. Glucose is needed by the body's cells. A normal blood sugar level is 70 to 100. A blood sugar level below 70 is low.

### Causes

Sometimes the cause is not known, but it may be from:

- Too much insulin or diabetes pills
- Meals that are skipped or late
- Too much exercise or unplanned exercise

### Signs

There may be no warning signs or you may:

- Feel dizzy, shaky, nervous, weak or tired
- Sweat
- Feel hungry
- Feel moody or grumpy or not think clearly
- Not be able to speak
- Have blurred vision
- Feel a fast heart beat
- Feel numb around the mouth or lips
- Have a headache

저혈당이란 혈액 속에 포도당이라고도 불리는 당이 필요한 양보다 부족한 상태를 말합니다. 저혈당은 또한 하이포글리세미아(hypoglycemia), 인슐린 쇼크, 또는 인슐린 반응이라고도 부릅니다. 우리 몸 세포는 포도당을 필요로 합니다. 정상적인 혈당 수치는 70-100이며, 70이하로 떨어지면 낮은 혈당 수치입니다.

### 원인

경우에 따라서는 원인을 찾기 힘들 때도 있으나, 아래와 같은 경우가 대표적이다.

- 인슐린의 양이 높거나 당뇨 약을 너무 많이 복용했을 때
- 식사를 건너뛰었거나 식사시간이 늦어진 경우
- 운동을 너무 많이했거나 갑자기 운동을 할 때

### 증상

특별한 경고 징후가 없을 수도 있으나, 아래와 같은 증상을 경험할 수 있다.

- 어지러움증, 몸의 떨림, 초조함, 힘이 없거나 피곤함을 느낀다
- 식은땀이 난다
- 공복감
- 기분이 우울하거나, 괜히 짜증이 나거나 머리가 멍하다
- 말을 제대로 할 수 없다
- 시야가 희미하다
- 심장 박동이 빨라진 것 같이 느낀다
- 입이나 입술 주위가 마비된 것 같다
- 두통

## Your Care

When your blood sugar is low, you need to eat or drink food with sugar. **Do not eat too much.** Your blood sugar may go too high. Eat or drink one of these:

- ½ cup or 120 milliliters of juice or soda (no diet, sugar free or calorie free drinks)
- 3 or 4 glucose tablets
- 1 tablespoon or 15 milliliters of sugar
- 1 cup or 240 milliliters of milk

Check your blood sugar in 15 minutes. If you blood sugar is still less than 70 or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.

When your blood sugar is 70 or more, you still need to eat something to keep your blood sugar from dropping again.

- If it is time for your next meal soon, eat your normal meal.
- If your next meal is more than an hour away, eat a snack. Try one of these:
  - Half a sandwich and 1 cup or 240 milliliters of milk, **or**
  - 3 crackers, 2 ounces of cheese and a small apple

## To Prevent Low Blood Sugar

- Follow your meal plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss or delay meals.
- Check and record your blood sugar levels. If you have low blood sugars more than 2 times in a week, call your doctor or diabetes educator. Changes may need to be made to your diet, medicine or exercise routine.

## 관리 방법

혈당이 낮으면 당분이 있는 음식을 섭취해야 한다. 그렇다고, 너무 많이 섭취하면, 혈당이 너무 높아질 수 있으므로 지나친 섭취는 피한다. 아래와 같은 음식을 먹거나 마신다.

- ½컵 또는 120ml의 주스나 탄산음료(무설탕, 저칼로리 및 다이어트 음료는 제외)
- 3 또는 4 포도당 정
- 1 큰 스푼 또는 15ml의 설탕
- 우유 1컵(240ml)

15분 내에 혈당을 체크하고, 혈당이 아직도 70 미만이거나 또는 상태가 더 나아지지 않으면 위의 음식이나 음료수를 한 차례 더 섭취한다.

혈당이 70이거나 그 이상으로 올라가면, 혈당이 다시 떨어지지 않도록 음식물을 섭취해 준다.

- 곧 식사할 때가 되면 정상적인 식사를 한다.
- 다음 식사 때까지 한 시간 이상 남았으면 별도의 간식을 섭취하거나, 아래와 같은 방법을 시도해 본다.
  - ½정도의 샌드위치 및 240ml의 우유, 또는
  - 3개의 크래커, 2온즈에 해당하는 치즈 및 작은 사과

## 저혈당 예방방법

- 규칙적인 식사를 한다. 식사와 간식은 매일 같은 시간에 먹는다. 식사를 건너 뛰거나 식사 시간이 너무 늦어지지 않게 한다.
- 당수치를 체크하여 기록한다. 1주에 2회 이상 저혈당 증상이 오면 의사나 당뇨 전문의에게 전화한다. 식단이나 약 또는 운동방법을 바꿔야 할 수도 있다.

- Take your diabetes medicine as directed. Do not take extra diabetes medicine without your doctor's advice.
- Exercise regularly.
- 당뇨약은 의사의 지시에 따라 복용하고, 별도의 지시 없이 추가로 복용하지 않는다.
- 규칙적으로 운동한다.

## To Stay Safe

- Keep glucose tablets and food such as crackers and juice with you at all times.
- Tell other people who work or live with you that you have diabetes and how to treat low blood sugar.
- Wear a medical bracelet or necklace to tell others that you have diabetes during a medical emergency.
- If you have Type 1 diabetes, people close to you should learn how to give a glucagon shot. Glucagon is a hormone used to raise blood sugar when a person is not alert or awake. A nurse can teach them how to give a glucagon shot.
- Call your doctor when you have frequent low blood sugars or wide swings from high to low blood sugar levels.
- Talk with your doctor and dietitian **before** starting a weight loss diet.
- Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse and dietitian.
- Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.
- 위험에 대한 대비
- 포도당 정제와 간단한 크래커나 음료 등의 간식을 항상 소지한다.
- 함께 일하는 동료들이나 가족에게 자신이 당뇨가 있다는 사실을 알리고 응급시 저혈당 조치 방법을 알려준다.
- 응급시 다른 사람에게 알려주기 위하여 자신의 의료 정보가 적힌 팔찌나 목걸이를 착용해야 한다.
- 제1형 당뇨 환자의 보호자 또는 가까운 사람은 응급시에 글루카곤 주사 방법을 숙지해야 한다. 글루카곤은 환자가 의식을 잃었을 때 혈당을 높이는데 사용되는 호르몬으로 간호사에게 글루카곤 주사 방법을 미리 배워두어야 한다.
- 자주 저혈당 증세를 경험하거나 혈당 수치의 높낮이가 심하게 변동하면 의사에게 연락해야 한다.
- 체중 감소를 해야 하는 경우 음식 조절을 시작하기 **전에** 의사나 영양사와 상의해야 한다.
- 의사, 당뇨 전문 간호사 및 영양사와의 모든 진료 예약을 지킨다.
- 궁금한 점이나 염려되는 점이 있으면 의사나 간호사와 상의한다.