



저혈당 치료

탄수화물이 포함된 음식을 먹은 후, 탄수화물은 체내에서 포도당이라는 당분으로 분해됩니다. 우리 몸의 세포는 이 당을 사용하여 제대로 기능하는 데 필요한 에너지를 생산합니다. 저혈당증이라고 하는 저혈당은 혈중 포도당 또는 당분이 정상 수치 이하로 떨어지거나 담당 의료진이 설정한 목표 범위 이하로 떨어질 때 발생합니다.

고혈당증의 원인은 무엇일까?

저혈당증 원인:

- 인슐린을 너무 많이 복용하거나 인슐린 수치를 높이는 약물을 너무 많이 복용하는 경우
- 음식을 충분히 먹지 않거나 식사 간격이 너무 긴 경우
- 운동을 너무 많이 하는 경우
- 술을 너무 많이 마신다



신체는 제대로 기능하는 데 필요한 에너지를 생산하기 위해 포도당을 사용합니다.



저혈당 증상은 사람마다 다릅니다. 본인의 징후와 증상이 어떤지 알아야 합니다.

저혈당증 또는 저혈당의 일반적인 증상:

- | | | |
|-----------------|-------|----------|
| • 흔들리거나 어지러운 느낌 | • 배고픔 | • 혼란 |
| • 변덕스럽거나 긴장된 기분 | • 두통 | • 흐릿한 시야 |
| • 땀흘림 | • 불안 | • 쇠약함 |



저혈당증을 치료하지 않으면 혈당이 위험할 정도로 낮아져 즉각적인 응급 치료가 필요할 수 있습니다.

저혈당 관리 및 치료

저혈당증을 관리하고 치료하려면 혈당을 체크하고 고당분 음식이나 약을 통해 혈당을 목표 범위로 되돌릴 수 있어야 합니다.

준비물:



- 혈당 측정기와 관련 재료
- 15~20g의 당분 또는 탄수화물이 함유된 속효성 식품(예: 포도당 정제 3~4개) 1개가 필요합니다. 포도당 정제가 없는 경우 다음과 같은 식품 중 하나로 대체할 수 있습니다:



- 주스 4온스
- 우유 한 컵
- 일반 탄산음료 4온스
- 설탕 큰 스푼
- 작은 사탕 5개

저혈당증의 관리 및 치료를 위한 단계



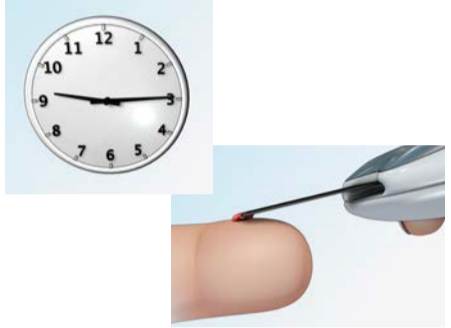
1단계

혈당 측정기를 사용하여 혈당 수치를 확인합니다.



2단계

혈당이 70 미만이거나 목표 범위보다 낮은 경우 빠르게 작용하는 당분 또는 탄수화물 공급원 하나를 먹거나 마십니다.



3단계

15분 기다립니다, 그런 다음 혈당을 다시 체크합니다.

4단계

혈당이 여전히 너무 낮으면 2단계와 3단계를 반복합니다, 그런 다음 혈당을 다시 체크합니다.



5단계

혈당이 목표 범위로 돌아온 후 30분 이상 기다려야 다음 식사를 하고, 크래커와 땅콩버터 또는 햄이나 칠면조 샌드위치 반쪽과 같은 단백질과 탄수화물이 포함된 간식을 먹습니다.
또는 일상 식습관이나 식사 계획을 따라야 합니다.



저혈당 치료를 두 번 시도했는데도 혈당이 70 미만으로 유지되면 즉시 담당 의료진에게 연락하십시오.

저혈당 예방

저혈당증 예방 방법:

- 정기적으로 혈당을 체크하고
- 일상의 식사 계획을 따르고
- 식사를 거르지 않기
- 속효성 당분 공급원을 항상 휴대하고
- 담당 의료진의 처방에 따라 당뇨병 약을 복용하고
- 규칙적으로 운동하고
- 담당 의료진의 처방이 있는 경우 응급 글루카곤 약을 휴대하십시오



저혈당 치료에 대해 자세히 알아보려면 담당 의료진과 상담하십시오.

본 책자는 당신이 의료 전문인으로부터 받은 정보를 보조하기 위한 것입니다. 본 정보는 절대로 개인적인 의료 자문으로 간주될 수 없습니다. 질문이나 의견은 항상 당신의 의료 전문인에게 연락하십시오.