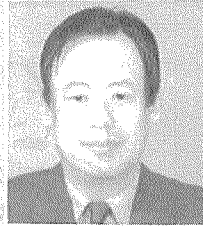


당뇨병의 저혈당증



이 상 종

대부분의 당뇨병환자는 가끔 저혈당을 경험하게 되는데 일반적으로 어린이는 어른보다 쉽게 저혈당 현상이 발생할 수 있으며 이때 나타나는 증상은 여러가지가 있으나 흔히 안색이 창백하여지고 이상한 행동을 하거나 주의력이 산만해지는 것이 보통이다. 그에 앞서 흔히 식은땀이 나면서 손발이 떨리며 가슴이 울렁거리게 된다.

저혈당이란 정의는 원래는 생화학적인 측면에서 말한 것으로 정상인의 생리적인 변화범위에서 가장 낮은 값 이하로 혈당치가 떨어졌을 때를 지칭하고 있으며 다소 개인차

는 있지만 혈액 100cc에 약 50mg 이하로 떨어졌을 때를 저혈당이라고 하고 있다(정상혈당치를 60~120mg 사이로 보고 있다).

그러나 실제로는 그보다 더 높은 상태이면서도 하루의 혈당치가 변동되는 태두리가 현저할 때는 아무리 정상치 이상의 혈당 값을 나타내고 있어도 실제로 저혈당 현상 즉 저혈당증을 유발할 수도 있다는 것을 잊어서는 안될 것이다.

저혈당일 때 나타날 수 있는 증상을 간추려 보면 다음과 같다.

두통-이 때에 나타는 두통은 보통 머리 아플 때와 다르지 않지만 대부분의 어린이에서 두통은 흔

히 나타나는 것은 아니며 일단 이 증상이 나타나면 가볍게 넘겨서는 안된다. 밤에 어린이가 자다말고 일어나서 골이 아프다고 한다면 혹시나 저혈당증이 나타난 것이 아닌가 하고 가족들은 빨리 손을 써야 된다.



감정의 변화-남자아이들은 흔히 화를 내고 행동이 거칠어지며 여자 어린이들은 우는 경우가 많다. 특별한 원인 없이 흥분하거나 신경질적이 되는 것은 흔히 저혈당 때문이다.

주의력감퇴-겉으로는 멀쩡하게 보이지만 정신나간 것 같이 보일 때가 있고 저혈당으로 인해 정신나간 상태가 되면 이름을 부르거나 주의를 끌려고 하여도 깨어나지 않는다.

피로 권태와 떨림-온 몸이 나른해지고 손발이 떨리는 증상이 아주 갑자기 일어나는 점이 매우 중요하다.

구역·복통-이 때의 복통은 상당히 오래갈 수 있고 위경련이 일어날 수 있다. 구역 때문에 아무것도 먹으려고 하지 않으나 이와같은 경우에는 사실상 당분이 필요한 것

이다. 멀쩡하던 어린이에서 이런 증상이 갑자기 일어날 수 있고 또한 설탕을 먹으면 금방 회복된다는 것을 꼭 기억해야 한다.

안면 창백과 식은 땀-흔히 식은 땀은 온몸에서 흘러며 이로 인해 피부가 차고 끈적끈적해 진다. 이 때에 식은 땀은 얼굴에만 있는 것이 아니고 몸 전체에서 난다.

의식장해-의식이 몽롱해 지며 나른함과 졸음이 오게 되며 이런 증상들이 나타났을 때 적절한 치료를 하지 않으면 완전히 의식을 잃게되며 심한 경우 경련 발작이 일어나게 되고 방치하거나 적절한 치료가 이루어지지 않을 때는 뇌조직의 변성으로 뇌기능장애나 때로는 사망할 수 있다.

위와 같은 저혈당증은 인슐린주사 사라든가 경구혈당강하제를 쓰고

저혈당의 증상은 두통·감정변화·주의력감퇴·피로권태·구역·복통·식은땀·의식장해 등이 있다.



당뇨병을 예방합니다 (2)

있을 경우에 일어날 수 있는 현상이다. 약을 쓰고 있더라도 식후에 일어나는 경우는 거의 없고 대개는 아침 공복시라든가 밤중이라든가 점심이나 저녁을 먹기 전이라든가 배가 고플 때에 일어나기 쉽다. 왜냐하면 음식물은 혈당을 상승시키는 작용이 있기 때문이다.

그밖에도 저혈당증을 일으키기 쉬운 조건으로서는 과격한 운동을 들 수 있으며 특히 인슐린 주사를 맞고 있는 환자라든가 경구혈당강하제를 복용중에 있는 환자는 특별한 주의가 필요하다.

공복시에 부득이 운동을 하지 않으면 안될 때에는 미리 1단위 정도의 음식물을 취한 뒤 운동을 하도록 하고 만약 운동시간이 길어지는 경우에는 도중에 다시 0.5단위나 1단위 정도의 음식을 10~30분마다 먹도록 해야 한다.

그 이외에도 빈속에 당뇨병을 치료받고 있는 환자가 열탕속에 오래 있다든가 심한 설사, 중증 간장병, 음주, 영양실조, 한균제지 치료제, 항생제 등의 사용으로 유발될 수 있다.

당뇨병이 있는 환자는 항상 자기 자신의 상태를 스스로 돌볼 수 있도록 우선 훈련되어 있어야 하며

흔히 스스로 단 음식을 먹어야 할 때를 알아차릴 수 있게 항시 준비가 필요하다. 저혈당증이 나타나기 시작하면 바로 알사탕 2~3개를 먹고 계속해서 샌드위치나 과일 한쪽 또는 과자를 먹도록 한다.

이와같은 방법으로 먹은지 15분 지나면 회복된다. 만일 15분이 경과되어서도 정상상태로 회복하지 못하면 사탕이나 음식물을 다시한번 먹도록 하며 그것으로도 소용이 없으면 의사의 지도를 즉시 받아야 한다.

그런데 저혈당증상이 너무 갑작스럽고 심하게 나타나서 졸리운 상태와 심한 경련발작을 일으켜 이때 음식물을 삼킬 수 없을 때는 설탕 큰 수저로 하나를 약간의 물에 푼 설탕물이나 가당이 된 음료수를 될 수 있는 대로 빨리 마시도록 하며 음식을 먹을 수 있게 되는데로 샌드위치나 과자를 먹도록 한다.

여의치 않을 때는 먹을 수 있을 때까지 계속 설탕물을 30분간격으로 마시도록 한다. 설탕물도 마실 수 없는 상태일 때 억지로 음식을 먹으려 하면 음식물은 삼켜지지 않고 숨길을 따라서 기관지로 들어가 질식할 수 있으므로 주의하여야 한다. 이 때는 포도당이나 글루카곤의 주사를 해야 한다.

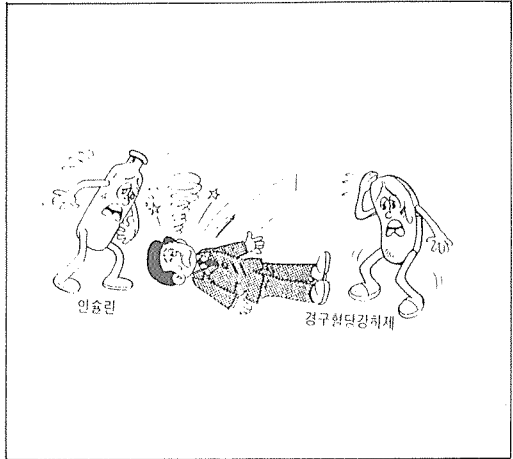
저혈당증의 심한 상태가 돌발할 수 있는 당뇨병환자들이 자기집이 아닌 딴 곳에서 일어나서 의식을 잃게 되는 일이 종종 있으므로 특히 당뇨병의 치료를 받고 있는 환자가 외출을 하거나 여행을 하는 등 외부에서 활동할 때 자신의 앞가슴에 「나는 당뇨병환자이며 ○○의 약으로 치료중에 있다」라는 표시를 해두는 것이 원칙이다.

돌발사태에 대비하기 위하여 제3자가 즉시 당뇨병에 의한 저혈당이라는 것을 인정할 수 있게 하기 위해서이다.

저혈당증을 예방하기 위해서는 당뇨병으로 치료를 받고 있는 환자들은 절대로 식사나 혹은 정해진 간식을 걸르는 일이 없어야 한다. 이와같은 아주 간단하고 단순한 주의가 저혈당을 예방해 줄 수 있는 충분한 방법이라는 것을 명심해야 한다.

저혈당증이 자주 나타나는 두번째의 경우는 운동후이다. 운동을 하면 근육이 더 많은 혈당을 소비하게 되며 그로 인하여 혈당이 너무 내려가 저혈당이 생길 가능성이 많아진다.

어른에게는 흔히 이러한 현상을 막기 위해 운동전에 인슐린을 적게 주사하도록 하여 조절하는 경우들



이 있지만 어린이의 경우는 주사량을 줄일 것이 아니라 운동전에 여분의 음식을 섭취케 하는 것이 좋고 축구시합, 소풍갈 때, 수영 등과 같이 운동시간이 길어질 때는 운동중에도 음식물을 먹도록 해야 한다.

가장 좋은 음식은 빨리 흡수될 수 있는 당분과 약간 천천히 흡수되는 당분과의 혼합체 즉 빵이나 단 과자와 같이 당분과 탄수화물이 들어 있는 음식, 오렌지쥬스나 한두 덩어리의 각설탕, 단 음료수 등을 마시게 한다. 또는 꿀이나 쥬스를 바른 샌드위치도 좋다.

그 이외에는 어떤 만 질병과 영양실조상태일 때는 이들의 병을 신속 정확하게 치료를 병행해야 하며 의사의 지시를 받지 않고 이약 저약 등을 남용하는 일은 절대로 삼가해야 한다. 74

〈필자=고려병원 내과부장〉

저혈당을 일으키기 쉬운 경우는 인슐린 주사리든가 경구혈당강화제를 쓸 경우, 그리고 운동을 한 후이다.