

# 고혈당이 지속되거나 아플 때 당노인의 관리



우예경  
경희의료원 당뇨전문간호사

## 고혈당이 지속 될 때 당뇨인의 관리

당뇨병에 있어서 인슐린이 절대적으로 부족하거나 폐염, 뇌막염, 위장염, 인플루엔자 등과 같은 심한 감염, 큰 외상, 수술, 뇌졸중, 심근경색증 등과 같이 정신, 신체적으로 심한 스트레스로 인하여 고혈당 증세가 지속되면 급성 합병증으로 혼수상태에 이를 수 있다는 신호로 볼 수 있다.

고혈당이 지속되도록 방치해 두면 대사장애와 탈수를 초래하므로 위급한 상황이 발생할 수 있으며 증상으로는 식욕부진, 복통, 구토, 빠른 호흡, 입에서 과일향 냄새, 탈수, 혼수상태로 인하여 사망에까지 이르게 하는 급성합병증을 유발하게 된다(위 증상이 있으면 반드시 병원 응급실을 찾도록 한다).

당뇨병의 합병증은 일반적으로 혈당관리를 철저히 하지 않으므로 혈액 속에 당질이 많아져 혈액의 점도(끈끈한 정도)가 높아지고, 여기에 혈액의 흐름이 느려지고 혈관도 손상을 입게 되고 심장의 부담이 늘며, 신체 여러 조직에 산소와 영양분 공급의 능력이 떨어지게 된다. 이러한 상태가 오래 지속되면 눈, 신장, 신경계 손상 및 동맥경화증으로 인한 심장병과 뇌졸중 등 신체 여러 조직에 합병증 증상이 나타나게 된다.

눈에는 전체 당뇨병 환자의 70~90% 정도가 당뇨병성 망막증으로 미세 혈관 손상이 발생되며 나아가 약 2%는 실명하게 된다.



신장에는 사구체 손상으로 단백뇨가 발생하게 되며 단백뇨의 진행으로 신장기능저하, 신부전 증으로 발전하게 되며 나아가 혈액투석 내지 신장이식 수술이 필요하게 된다.

신경계에는 말초신경장애, 건반사의 소실, 운동신경의 마비, 자율신경장애가 발생한다.

심혈관계에는 허혈성 심장병(협심증, 심근 경색증), 뇌졸중이 발생 할 수 있다.

기타, 족부궤양 및 궤사, 면역기능이상, 지방이나 단백질 대사의 불균형을 초래할 수 있다.

### 고혈당이 지속될 때의 관리

이러한 합병증의 주된 원인이 고혈당이므로 고혈당이 지속될 때의 관리에 대해 알아보자.

- 당뇨병을 잘 이해하도록 한다.
- 항상 규칙적인 생활 (약 복용 시간, 인슐린 주사 맞는 시간, 식사시간 및 적당한 식사량)을 일정하게 지켜야 한다.
- 자가혈당측정기를 이용하여 정상혈당수치 유지를 위한 노력이 필요하다.
- 지질대사의 개선을 위해 정기적인 병원방문이 필요하다.
- 이상체중과 정상혈압을 유지하기 위해 식사요법, 운동요법을 철저히 지켜야 한다.
- 의사의 처방을 받지 않은 약물은 오히려 혈당을 높혀 줄 수 있기 때문에 함부로 복용하지 않도록 한다.
- 발 관리의 기본을 지켜 발의 상태를 항상 점검

검하고, 발 위생과 보호에 유의한다.

- 고혈당 증상 중 복통, 구토, 빠른 호흡, 과일향 냄새, 탈수증상이 있으면 빠른 시간내에 응급실을 이용하여 즉각적인 처치를 받아야 혼수상태로 가는 것을 예방할 수 있다.

합병증은 물론 정상적인 사회생활을 영위하도록 하는데 고혈당 관리의 목표가 있다.

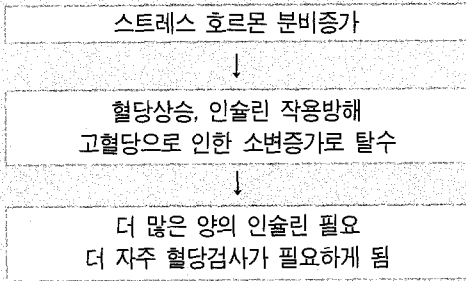
### 당뇨인에 있어서 몸이 아픈 날의 관리로는

당뇨인이 다른 질병에 걸리면 많은 문제를 유발시킬 수 있다. '질병때문에 입맛이 없어 식사를 거르게 되면 일반적으로 혈당이 낮아 질 것이다'라고 생각하는데 이때 임의로 평소에 복용하던 경구용 혈당 강하제나 인슐린을 중단하는 것은 매우 위험한 일이다.

당뇨인이 식사를 안 한 경우에도 혈당은 높아지게 되는데, 그 원인은 스트레스 호르몬은 인슐린과 반대로 혈당을 올리게 되므로 몸이 아픈 날은 더 많은 인슐린이 필요하게 되는 것이다. 이때 나오는 스트레스 호르몬의 영향으로 인해 혈당이 높아지는데 그럼에도 불구하고, 몸이 아프다고 복용하던 약물을 중단할 경우에는 탈수



## 아픈 날의 신체의 변화



와 케톤산증이 발생하여 사소한 질병에도 병원에 입원하게 됨을 염두에 두어야 할 것이다.

## 몸이 아픈 날의 관리

- 평상시와 같이 경구혈당강하제나 인슐린을 주사한다(식사를 못하더라도 약물요법을 거르면 안된다).
- 자가혈당측정을 매 식전마다와 취침 전에 적어도 하루 4회 이상하여 대처한다.
- 점심식사를 할 수 없는 오심, 구토 증상이 있을 때에는 장국물, 고깃국물, 스프, 미음 등으로 섭취하며, 매 시간 물이나 저 칼로리 음료(다이어트 콜라, 다이어트 사이다)를 섭취하여 탈수에 조심하여야 한다.
- 몸을 따뜻하게 하고 충분한 휴식을 취한다.
- 도움이 필요할 때에는 즉시 건강 관리팀에 연락할 수 있도록 한다.

## 병원에 방문 또는 연락할 상태는

- 1회 이상 구토 증상이 있을 때

- 하루에 5회이상 설사증상이 있을 때
- 호흡곤란이 있을 때
- 혈당측정시 2회이상 300mg/dl일 때, 소변검사로 케톤이 측정될 때
- 의식의 변화가 있을 때

## 해열제 사용

감기 등 일상적으로 열이 날 수 있는 경우는 해열제를 사용하여 열을 떨어뜨릴 수 있겠으나 당뇨병이 있는 경우에는 혈당을 변화시키는 해열제를 선택하지 않도록 의료진과 해열제 종류를 상의하는 것이 좋다.

- 아스피린 : 좋은 해열제로서 예전부터 가장 많이 사용되어 오고있다. 그러나 최근들어 어린 나이에 사용하면 라이증후군이라는 뇌질환의 위험이 있다 하여 근래에는 사용률이 현저히 감소하였다. 아스피린은 간에 작용하여 혈당을 떨어뜨리는 역할을 하므로 당뇨병을 가진 환자는 저혈당의 위험이 있으므로 전문가와의 상담이 꼭 필요하다.
- 타이레놀 : 부작용이 없는 환자에서는 비교적 안심하고 사용할 수 있는 해열제이며 당뇨병을 가지고 있어도 혈당변동을 일으키지 않는다.
- 해열제 시럽 : 여러 가지 제제가 어린이들이 먹기 편하게 시럽으로 되어 있으나 이 시럽은 당을 포함하고 있으므로 당뇨병을 가진 소아에서 사용하면 당이 올라가므로 사용하지 않도록 한다.