

노년 당뇨병 환자에게 필요한 정보

발 관리 방법 / 응급상황과 저혈당



● 당뇨병 환자의 발 관리 방법

- 1 따뜻한 물과 순한 비누로 발을 씻은 후 잘 말립니다.
- 2 발바닥이나 발가락 사이에 이상이 있는지 거울 등을 이용하여 매일 확인합니다.
- 3 신발은 신기 전 뒤집거나 털어서 안에 이물질 제거합니다.
- 4 신발은 발이 붓기 쉬운 저녁에 사는 것이 좋고, 굽이 낮고 볼이 넓은 편안한 신발을 선택합니다.
- 5 발톱은 너무 짧지 않게 일직선으로 자릅니다.
- 6 발에 상처가 나지 않도록 순면이나 순모 양말을 신는 것이 좋습니다.
- 7 티눈이나 굳은살이 생기면 스스로 치료하지 말고 의사와 상의합니다.
- 8 난방기구나 발열기구 가까이에 발을 대지 않습니다.

● 응급진료가 필요한 상황

- 1 몸이 아프고 6시간 이상 아무것도 먹을 수 없는 경우
- 2 8시간 이상 심한 설사를 하거나 4시간 이상 구토를 하는 경우
- 3 고열(체온 38.3도 이상)이 24시간 이상 지속될 경우
- 4 혈당 300 mg/dL 이상으로 지속되면서 고혈당 증상이 동반될 경우
- 5 저혈당 대처 후에도 여전히 혈당이 70 mg/dL 미만인 경우

● 저혈당이란?

혈당이 70 mg/dL 이하로 내려가는 경우를 말하며, 대개 관련 증상이 있습니다. 그러나 혈당이 낮아도 증상이 없을 수 있고, 반대로 혈당이 70 mg/dL 이상이더라도 혈당이 급격히 떨어지는 때는 증상이 나타날 수 있습니다.



저혈당이 발생하면 당분이 포함된 음료나 음식을 먹어야 합니다.

단, 의식이 없을 때는 어떤 음식도 먹이지 말고, 즉시 가까운 응급실로 옮겨야 합니다.

저혈당이 잘 발생하는 원인

- 1 인슐린이나 경구혈당강하제 용량이 너무 많은 경우
- 2 식사량이 모자랐거나 식사를 안 한 경우
- 3 구토나 설사가 심한 경우
- 4 평소보다 운동을 많이 한 경우
- 5 과음한 경우

노년 당뇨병 환자에게 필요한 정보

당뇨병 알기 / 매일 점검해야 할 사항



● 당뇨병 알기

우리가 먹은 음식은 인슐린이라는 호르몬이 있어야 에너지로 이용되거나 저장될 수 있습니다. 당뇨병은 인슐린의 양이 부족하거나, 기능이 떨어져 고혈당을 비롯한 여러 대사 이상을 초래해, 혈관합병증을 포함하여 다양한 합병증을 일으키는 질환입니다.

당뇨병 진단기준	<ol style="list-style-type: none"> ① 당화혈색소 6.5% 이상 또는 ② 공복혈당 126 mg/dL 이상 또는 ③ 경구포도당부하 검사 2시간 후 혈당 200 mg/dL 이상 또는 ④ 아래와 같은 심한 고혈당 증상이 있으면서, 아무때나 측정한 혈당이 200 mg/dL 이상
심한 고혈당의 증상	<p>피곤함, 무력감, 체중감소 허기가 저서 음식을 많이 먹게 됨 물을 많이 마시게 됨 소변을 자주 보게 됨</p>
당화혈색소란?	최근 2-3개월 동안의 평균혈당을 반영하는 검사로, 혈당조절이 잘 되었는지 평가하는데 이용합니다.

● 당뇨병 환자들이 매일 점검해야 할 사항

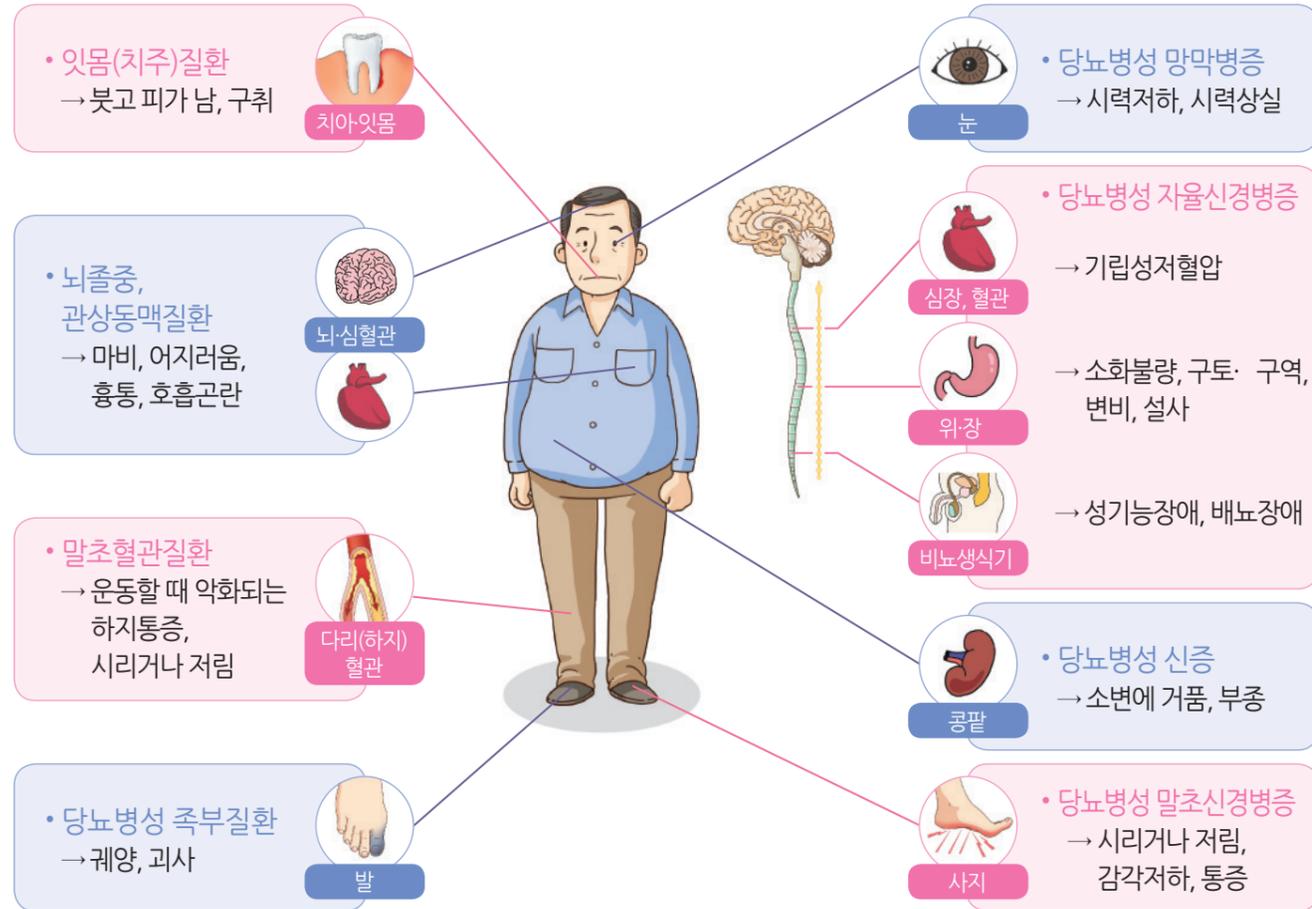
- 1 최소 1회 이상 혈당을 측정하였고, 목표혈당 이내임을 확인하였다.
- 2 최소 1회 이상 혈압을 측정하였고, 목표혈압 이내임을 확인하였다.
- 3 발을 잘 관찰하고, 이상 없음을 확인하였다.
- 4 약물을 적절한 시간에 복용 또는 주사하였고, 잔여량을 확인하였다.
- 5 균형 잡힌 식사를 규칙적으로 했으며, 과식은 하지 않았다.
- 6 적당한 양의 운동을 하였다.
- 7 최근 1주일 내 체중을 측정하였으며, 목표체중 이내임을 확인하였다.
- 8 술을 마시지 않았거나, 1~2잔 이내로 마셨다.
- 9 현재 금연하고 있다.
- 10 응급상황 시 나를 도와줄 사람이 주변에 있다.

노년 당뇨병 환자에게 필요한 정보

당뇨병과 합병증 / 검사받기

● 당뇨병합병증

급성합병증에는 고혈당성혼수와 저혈당이 있으며, 만성합병증에는 대혈관합병증(뇌졸중, 관상동맥질환, 말초혈관질환)과 미세혈관합병증(신증, 망막병증, 신경병증)이 있습니다.



당뇨병 합병증 예방을 위한 환자 지침	① 식사 및 운동요법을 철저히 합니다. ② 혈당뿐만 아니라 콜레스테롤과 혈압을 최적으로 관리합니다. ③ 합병증을 조기에 발견하기 위해 당뇨병 진단 즉시, 그리고 이후에는 매년 선별검사를 받습니다. ④ 금연합니다.
----------------------	---

● 병원 방문 시 받아야 할 검사

당화혈색소	3개월마다 주기적으로 검사를 받습니다.
정기 검사	1년에 한 번 이상 신장기능 검사 및 콜레스테롤 검사를 받습니다.
발 검진	매년 발 건강 상태를 확인하기 위해 발 검진과 신경학적 검사를 받습니다.
안과 검진	매년 눈 합병증을 확인하기 위해 안저촬영 또는 안과 진료를 받습니다.
치과 검진	적어도 2년에 한 번 이상 치아와 잇몸상태를 확인하기 위해 치과검진을 받습니다.

노년 당뇨병 환자에게 필요한 정보

당뇨병 관리 및 치료

● 당뇨병을 잘 치료하지 않으면 어떤 일이 생길까요?

당뇨병 증상이 악화되고 대사이상으로 인한 여러 가지 혈관합병증이 발생하여 삶의 질이 나빠지고, 사망률이 높아집니다. 따라서 당뇨병은 꾸준한 치료가 필요합니다.

● 노년 환자에게서 당뇨병 관리 목표

환자의 상태와 특성	당화혈색소 (%)	혈당 (mg/dL)		혈압 (mmHg)
		공복 또는 식전 혈당	취침 전 혈당	
인지기능이 정상이고, 일상생활에 문제가 없는 경우	7.5 미만	90~130	90~150	140/80 mmHg 미만
인지기능이나 일상생활에 약간의 장애가 있는 경우	8.0 미만	90~150	100~180	
심한 인지장애가 있거나, 중증 질환을 동반한 경우	8.5 미만	100~180	110~200	

● 당뇨병의 관리

평상시에 혈당을 측정하여 수첩에 기록하고, 식사와 운동량 또는 몸의 상태를 함께 기록합니다. 또한 예방접종을 받습니다.

자가혈당 측정하기		예방접종 받기	
측정 빈도	개인의 상태를 고려하여 1일 1회 이상	인플루엔자 (독감)	매년 9~10월
측정 시간	식사 전, 식사 2시간 후, 잠자기 전	폐렴	1~2회

● 당뇨병의 치료방법

- ① 식사조절과 운동요법은 가장 중요한 치료방법입니다.
- ② 혈당조절과 합병증 치료를 위해 약물요법을 사용할 수 있습니다.
- ③ 합병증 예방을 위해 고혈압약, 이상지질혈증약 그리고 항혈소판제 등을 사용할 수 있습니다.

