

자가 혈당 측정, 올바로 하자



당뇨병은 꾸준한 관리가 답이다. 그중 하나가 스스로 혈당을 지속적으로 측정하는 것이다. 생활 관리와 함께 혈당이 어떻게 변화하는지 꾸준히 관찰하면 당뇨병 관리에 크게 도움이 될 것이다. 올바르게 혈당 재는 법을 알아보자.

글 박지영 기자 감수 오범조(서울특별시보라매병원 가정의학과 교수) 출처 대한당뇨병학회(www.diabetes.or.kr)

당뇨병 고위험군이거나 당뇨 환자라면 혈당을 꾸준히 점검하자. 식단관리, 운동, 약물요법 등 적당한 생활습관 유지와 함께 혈당의 변화를 주의 깊게 관찰해야 한다. 혈당 측정과 기록은 당뇨병 관리의 기본이다. 당뇨병 예방은 올바르게 혈당을 측정하는 것부터 시작된다. 특히 피 속의 포도당 농도가 필요한 양보다 오히려 모자라는 상태인 저혈당 증상을 경험할 때 바로 혈당을 측정해 대처하면 좋다. 저혈당 증상은 식은땀, 떨림, 가슴 두근거림, 배고픔, 구토, 복통, 어지러움, 두통 등으로 나타난다.

‘자가 혈당계’라고 불리는 기계를 통해 가정에서 혈당을 간단하게 잴 수 있다. 혈당 측정에 앞서 기계의 원리는 물론 혈당 측정 관련 내용을 제대로 숙지하자. 검사 결과를 노트에 기록하고, 병원 방문 시 기록한 내용을 의료진에게 반드시 알려 치료에 도움이 되도록 하자.

한편 특수 상황에서는 정확한 혈당 측정이 어려울 수 있다는 사실을 명심한다. 탈수가 되었을 때, 산소가 희박한 곳에서 측정했을 때, 지나치게 추운 곳에서 측정했을 때 등이다.

✓ 자가혈당 검사는 언제하나?

환자에 따라 매일 일주일에 1~2회 또는 일정시간에 측정한다. 또 저혈당 증상이 있을 때, 고혈당의 증상이 있거나 운동량의 변화가 있을 때도 측정해야 한다. 몸이 심하게 아플 때는 하루 4회 이상 측정한다.

✓ 자가 혈당검사에 필요한 물품은?

자가혈당 측정기, 스트립, 란셋(채혈침), 란셋 디바이스(채혈기), 일회용 알코올솜, 혈당검사 기록지 등을 준비한다.

✓ 정확한 혈당 검사를 하기 위해 주의할 점

채혈 전 손가락을 충분히 마사지한다. 채혈 부위는 손가락의 양쪽 가장자리를 찌르는 것이 좋다. 가능한 한 번에 큰 피 한 방울을 스트립지에 떨어뜨린다. 약하게 찌른 후 쥐어짜듯 혈액을 모아서 측정하면 부정확한 수치가 나온다.검사 결과가 지나치게 낮게 나오면 다시 반복하여 시행한다. 정기적으로 측정기계와 스트립의 상태를 점검하고 병원에서 혈청 검사와 가정에서의 혈당 수준을 비교한다. 단, 이때 10~15% 정도의 차이를 보일 수 있다.

✓ 혈당 측정은 어떻게 하나?

검사에 필요한 물품을 준비하고 먼저 시험지의 유효기간을 확인한다. 미지근한 물에 손을 잘 씻고 건조시킨다. 손을 따뜻하게 하고 심장 아래로 향하게 하여 손가락 끝으로 피를 모은다. 시험지와 혈당기의 코드번호가 일치하는지 확인한다. 통증이 가장 덜한 손가락의 가장자리 부위를 채혈한다. 혈액을 시험지에 흡인하거나 점적시킨다. 혈당 측정 후에는 결과를 당뇨수첩에 기록한다. 이때, 효과적인 혈당 관리를 위해 섭취한 음식의 종류와 양, 운동 시간과 강도, 약물 복용, 몸의 상태 등도 함께 기록하자.

✓ 혈당 시험지(종이스티크)는 온도에 민감하다

한 실험에 의하면 혈당 시험지를 40도 이상에서 오래 보관하면 100mg/dL 정도의 당을 300mg/dL로 잘못 감지하게 된다고 한다. 오래 보관할수록 심해질 수 있다.

