

낮은 혈당 (저혈당증)

혈당을 관리하고 건강하게 살기 위해 할 수 있는 일들이 많습니다.



저혈당증은 낮은 포도당 또는 낮은 혈당으로, 건강한 범위 미만을 말합니다. 이는 보통 혈당이 70mg/dL 미만인 경우입니다. 당뇨병 치료팀과 혈당 목표치가 몇인지, 그리고 자신에게 너무 낮은 수치는 몇인지 상의해야 합니다.

낮은 혈당을 인슐린 반응 또는 인슐린 쇼크라 부르는 것을 들으셨을 수도 있습니다.

원인

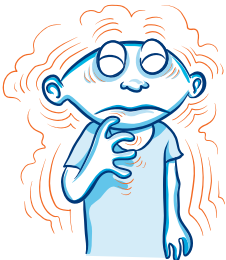
다음의 경우 저혈당을 경험할 수 있습니다.

- 특정 약물을 복용하고 탄수화물을 너무 적게 섭취
- 식사를 건너뛰거나 미룸
- 인슐린 또는 당뇨병 약물을 너무 많이 복용(당뇨병 치료팀에게 이에 해당하는지 문의하십시오)
- 평소 보다 활동을 많이 함
- 아픈 경우
- 음식을 충분히 섭취하지 않고 술을 마심

증후 및 증상

혈당이 낮을 때 다음과 같은 일이 발생할 수 있습니다.

떨림



땀 흘림



어지럼증



혼돈 및 말하기 곤란



배고픔



쇠약하거나 피곤함



두통



불안하거나 화가 남



또는 증상이 전혀 없을 수도 있습니다.

낮은 혈당을 치료하지 않을 경우 중증이 될 수 있으며 기절할 수 있습니다.

낮은 혈당이 귀하에게 문제가 되는 경우 담당 의사 또는 당뇨병 치료팀과 상의하십시오.



낮은 혈당(저혈당증)

저혈당이 생겼다는 생각이 들면 어떻게 해야 할까요?

측정한다



- 저혈당 증상이 있는 경우 즉시 혈당을 측정합니다
- 혈당이 낮다고 생각되지만 혈당을 측정할 수 없는 경우라도 어쨌든 치료하십시오

치료한다



다음과 같이 당분이 많이 함유된 **15그램**의 식품을 먹거나 마셔 치료합니다.

- 일반 과일 주스(오렌지, 사과 또는 포도 주스 등) 4온스 (1/2컵)
- 포도당 정제 4정 또는 포도당 젤 튜브 1개
- 설탕, 꿀 또는 옥수수 시럽 1 테이블스푼
- 일반 소다 팝(다이어트 말고) 4온스(1/2컵)
- 건포도 2 테이블스푼

기다린다



15분 동안 기다렸다가 혈당을 다시 측정합니다



- 여전히 낮은 경우 다시 당분이 높은 것을 먹거나 마시십시오
- 다음 식사 시간 때까지 1시간 이상 남았다면 간식을 섭취하여 저혈당이 재발하지 않도록 하십시오

www.NovoCare.com 을 방문하여 추가 리소스 및 유용한 정보를 확인하십시오! 스마트폰 카메라로 QR 코드를 가리키면 휴대폰에서 웹사이트에 빠르게 접속할 수 있습니다.



스캔하세요!

Novo Nordisk Inc.는 해당 자료를 원래 형식으로 유지하고 저작권 고지가 표시되는 조건으로만 비영리 교육 목적으로 이 자료를 복제할 권한을 부여합니다. Novo Nordisk Inc.는 언제든지 이 허가를 철회할 권리를 보유합니다.

NovoCare® 는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.

Novo Nordisk는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.

© 2023 Novo Nordisk 미국에서 인쇄 US22PAT00101 2023년 6월

www.NovoCare.com

