혈당 관리

자가혈당 측정

규칙적인 자가혈당 측정은 환자의 당뇨병 관리를 계획하고 적절하게 조절할 수 있도록 도와준다.

혈당 조절 목표

혈당을 가능한 한 정상에 가깝도록 유지하면 당뇨 합병증을 예방하거나 지연시킬 수 있다.

항목	정상	목표	주의요망
공복혈당(mg/dL)	<110	80-120	<80 >140
식후 2시간 혈당	<140	<160	>150
잠자기 전 혈당	<120	100-140	<100 >160
당화혈색소(%)	<6	<6.5	>8

혈당 측정 필요성

- 혈당 변화의 흐름 파악과 목표 혈당 유지
- 음식에 따른 혈당 변화 관리
- 운동에 따른 혈당 변화 관리
- 스트레스에 따른 혈당변화 관리
- 저혈당 및 고혈당 예방 및 치료
- 인슐린, 경구약 효과 파악

추가로 혈당 검사가 필요한 경우

- 저혈당을 느낄 때, 평소보다 과식 했을 때
- 아플 때: 4시간 간격
- 2시간 이상의 장거리 운전 전
- 운동 직전과 직후
- 스트레스가 심할 때
- 낮에 활동량이 많았거나 인슐린 용량 증가

참조; 대한당뇨병교육간호사회

인슐린 주사법

제 1형 당뇨병

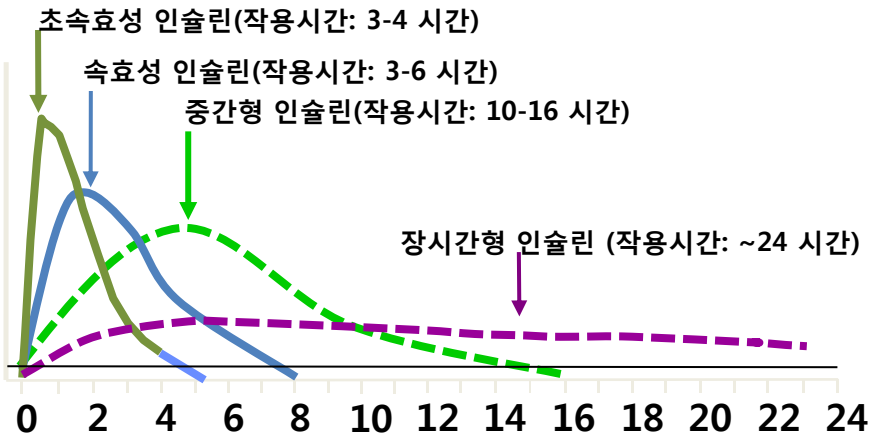
- 췌장에서 인슐린을 만들지 못하므로 부족한 인슐린 보충을 위해 매일 인슐린 주사가 필요

제 2형 당뇨병

- 인슐린이 어느 정도 분비되지만 식사요법, 운동요법, 경구혈당강하제로 혈당 조절이 잘 되지 않으면 필요 시 인슐린 주사로 보충 가능
- 당뇨병성 급, 만성 합병증이 동반될 경우, 간 및 신장 기능의 이상으로 경구혈당강하제를 복용할 수 없는 경우 인슐린 주사

제 1형 당뇨병

인슐린 종류	약효 시작시간	최대효과 시간	지속시간
초속효성 (리스프로)	5-15분	1-2시간	3.5-4시간
속효성(R)	30분	2-4시간	6-8시간
중간형(N)	1-2시간	6-10시간	16-24시간
혼합형 (N70/R30)	30-60분	2-10시간	24시간



참조; 대한당뇨병교육간호사회

인슐린 주사 보관방법

인슐린 주사시간

초속효성 : 식사 15분 이내

속효성 및 중간형 : 주사 놓기 45분 전에 혈당검사를 하여 그 결과에 따라 조정

혈당 검사에 따른 인슐린 주사시간

혈당치	주사시간
70-120mg/dL 사이인 경우	식사 15분 전
120-180mg/dL 사이인 경우	식사 30분 전
180mg/dL 이상인 경우	식사 45분 전

저혈당의 경우 식사 직전 또는 직후에 주사

인슐린 보관 방법

사용하지 않은 인슐린은 냉장고에 보관하여 유효기간까지 약효 지속

고온(30°C) ,저온(2°C 이하) 또는 직사광선에 의해 약효가 떨어지므로 사용중인 인슐린은 보관지침을 따르도록 설명

보관온도	인슐린 종류	보관지침
실온보관 (15-20°C)	인슐린(병)	개봉 후 1달 안에 사용
	인슐린(펜) 속효성 또는 초속효성	개봉 후 1달 안에 사용
	인슐린(펜) 중간형 또는 70/30	개봉 후 14일 안에 사용
냉장고 야채박스 (2°C -8°C)	인슐린(병)	개봉 후 3개월 안에 사용
	인슐린(펜)	개봉 후 1달 안에 사용

참조; 대한당뇨병교육간호사회