

우리집 건강지킴이 자가혈당측정



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원

자가혈당측정 중요성

Q. 자가 혈당 측정 **왜** 하는걸까요?

A. 집에서 스스로 시행하는 식사, 운동, 약물요법이
잘되고 있는지 확인하고, 이를 유연성 있게 조절할 수 있습니다.



A. 저혈당증과 고혈당증으로 인한 위험에 미리 대비할 수 있습니다.

혈당 측정 시기

매일 1~2회 또는 일정 시간에 측정하되 다음과 같은 경우에도 측정합니다.



- 1) 저혈당 증상이 있을 때 즉시 검사합니다.
- 2) 몸이 심하게 아플 때: 하루에 4회 이상 측정합니다.
- 3) 고혈당의 증상이 있거나 운동량의 변화가 있을 때 검사합니다.

혈당 상승/저하 요인

A. 갑작스러운 혈당 변화는 언제 생기나요?



혈당 상승 요인 ↑	혈당 저하 요인 ↓
스트레스	식사 시간이 늦어지거나 거를 때
과식(특히 곡류군, 과일군)	계획하지 않은 운동
질병의 악화	고강도의 장시간 운동
혈당을 올리는 약물 (스테로이드제, 면역억제제등)	평소보다 많은 인슐린 또는 약 복용

혈당측정 시 주의할 점

- ✓ 정기적으로 측정기계와 스트립의 상태를 점검 하기
- ✓ 한번에 큰 피 한방울을 스트립지에 떨어뜨리기
- ✓ 검사 결과가 너무 낮게 나오면 다시 반복하여 시행하기
- ✓ 병원에서 혈청 검사와의 혈당 수준을 비교하기

* 10~15% 정도의 차이를 보일 수 있음



혈당 측정방법

채혈하기



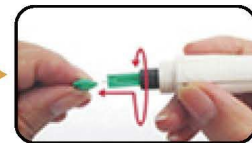
1. 손소독



2. 채혈침, 채혈기 준비



3. 채혈기 뚜껑 제거



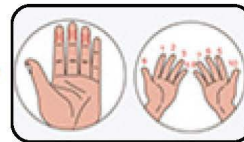
4. 채혈침 삽입



5. 채혈기 뚜껑 끼우기



6. 채혈기 깊이 조정



7. 손가락 마사지



8. 채혈 후 채혈침 제거

*출처: 대한당뇨병학회(2021), 2021 당뇨병 진료지침 요약

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2024), 당뇨병
2. 한국건강증진개발원(2013), 당뇨병 교육 매뉴얼(소책자)
3. 대한당뇨병학회, <https://www.diabetes.or.kr/>