

갑자기 찾아올 수 있는 '저혈당' 증상 대처방법



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원

저혈당 발생시 원인

저혈당 발생 시 원인 점검하기

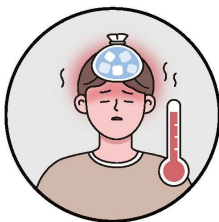
- ✓ 식사 시간이 지연되었는가?
- ✓ 식사 시 탄수화물과 단백질 섭취량이 부족했는가?
- ✓ 빈속에 술을 마셨는가?
- ✓ 평소보다 운동이나 활동이 많았는가?
- ✓ 당뇨약 또는 인슐린 용량이 많았는가?
- ✓ 저혈당 증상은 어떻게 나타났는가?
- ✓ 저혈당이 하루 중 어느 시간대에 발생하는가?



저혈당 증상



공복감



식은땀



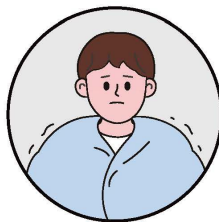
두통



가슴두근거림



현기증



불안정 · 떨림



피로감



흥분

저혈당 증상 대처 단계

✓ 저혈당 증상이 있으면? 혈당 70mg/dL 미만 확인



대처 후에도 증상이 지속되고 혈당이 여전히 낮으면 당질을 한번 더 섭취합니다.

출처: 대한당뇨병학회(2021) 당뇨병 진료지침 제7판



저혈당 치료

저혈당 발생 시 섭취가능한 당류 15-20g



설탕(15g)또는
꿀 한 숟가락(15mL) (약100mL기준) 1개



요구르트



주스 또는 청량음료
(다이어트용 제외)
3/4컵(175mL)



사탕 3~4개

*출처:대한당뇨병학회(2021,)2021 당뇨병 진지침 요약.

※ 의식이 없는 경우 억지로 음식이나 음료수를 먹이지 않기

저혈당 대처방안 속지

인슐린 혹은 인슐린 분비 촉진제를 사용해
저혈당발생 위험이 높은 당뇨병 환자는

저혈당 예방과 치료법을 숙지해야 합니다.



콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2024), 당뇨병
2. 한국건강증진개발원(2013), 당뇨병 교육 매뉴얼(소책자)
3. 대한당뇨병학회(2021), 2021 당뇨병 진료지침 요약