

혈당 모니터링

여러분의 혈당 수치를 정기적으로 확인 (자가 모니터링이라고 불림)하는 것은 당뇨 관리에 도움을 줄 수 있습니다. 여러분의 당뇨 전문의료인이 혈당 모니터링에 대한 정보와 조언을 드릴 수 있습니다.

정기적인 모니터링을 하면, 음식, 운동, 약품 및 질병이 여러분의 혈당 수치에 미치는 영향을 아는데 도움이 됩니다. 또한 여러분의 의사나 당뇨 전문의료인과 상담해야 할 특정 패턴이나 변화를 파악하는데도 도움이 될 수 있습니다.

왜 모니터링해야 할까요?

여러분의 혈당 수치를 모니터링하면 다음에 도움이 됩니다:

- » 여러분의 혈당 수치가 목표 범위에 있는지의 여부 즉시 확인



- » 현재 복용하는 당뇨 약품이 혈당 목표 수치를 이루는데 도움을 주는지의 여부 확인
- » 신체적 활동, 음식, 스트레스, 이동 및 질병이 여러분의 혈당 수치에 어떤 영향을 주는지에 대한 이해 증가
- » 하루 일과 중 특정 시간대의 혈당 수치 패턴을 알려주어서, 저혈당 또는 고혈당 수치가 발생하는 시간대를 미리 파악할 수 있도록 도와줌
- » 인슐린이나 기타 혈당 수치를 낮추는 약품을 복용할 경우, 저혈당 수치 (저혈당증)를 파악하고 치료하는데 도움
- » 자신의 당뇨 관리에 보다 자신감을 가짐
- » 인슐린이나 약품을 조절해야 하거나, 식단 계획이나 신체 활동 관련 조언에 대해, 의사나 당뇨 전문 의료인들로부터 언제 도움을 청해야 하는지를 알게됨.

여러분의 당뇨 전문의료인 (특히 전문 당뇨 교육인)은 다음을 할 수 있습니다:

- » 여러분에게 가장 적합한 혈당 수치 측정계 선택을 도와줌
- » 여러분의 혈당 수치를 재어보는 방법에 대한 정보 제공
- » 얼마나 자주 그리고 언제 혈당 수치를 재어보아야 하는지를 결정할 때 도와줌
- » 수치를 제대로 해석하는 방법을 가르쳐줌.

모니터링 방법

혈당 수치를 확인하려면, 혈당 측정기, 채혈침 및 혈당시험지가 필요합니다. 다양한 종류의 혈당 측정기가 사용 가능합니다. 여러분의 의사와 정식 당뇨 교육자가 여러분에게 가장 적합한 측정기를 고르도록 도와드리고, 사용법을 알려 드릴 것입니다.

전국 당뇨 서비스 제도 (National Diabetes Services Scheme, NDSS) 는 Diabetes Australia (호주 당뇨 협회)의 지원으로 진행되는 호주 연방 정부의 프로그램입니다. NDSS 를 통해, 여러분은 혈당시험지를 포함한 당뇨 관리에 도움이 되는 제품들을 할인가격으로 이용할 수 있습니다.

여러분은 지속적인 혈당 모니터 (Continuous Glucose Monitor, CGM) 이나 플래쉬 혈당 모니터링 (Flash GM) 을 사용하여 여러분의 혈당 수치를 모니터할 수도 있습니다. 할인된 혈당시험지, CGM 및 Flash GM 제품을 받는 방법을 알아보시려면, ndss.com.au 를 방문하거나, NDSS 도움의 전화 (Helpline) **1800 637 700** 번으로 전화하시기 바랍니다.

NDSS 등록은 무료이며 호주의 Medicare (메디케어) 소지자 중 당뇨 진단을 받은 모든 분들에게 제공됩니다.

목표 수치

여러분의 당뇨 전문의료인은 여러분의 연령, 여러분의 당뇨 기간, 당뇨 약품 및 기타 관련 질환 등의 요인들을 고려해서 여러분에게 적합한 혈당 수치 범위를 권장해 줄 것입니다.

다음의 혈당 수치 목표 범위는 참고 자료로만 제시됩니다. 여러분의 개인적인 목표 범위에 대해서는 여러분의 당뇨 전문가와 상의하시기 바랍니다.

혈당 목표 범위		
	음식/식사 전	식사 시작 2 시간 후
제 1 형 당뇨	4-7mmol/L	5-10mmol/L
제 2 형 당뇨	4-7mmol/L	5-10mmol/L

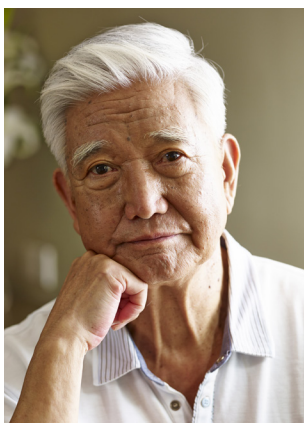
확인해야 할 때

여러분의 의사나 당뇨 전문가는 혈당을 언제 또 얼마나 자주 재어보아야 하는지, 그리고 목표로 해야 하는 범위를 결정하는데 도움을 드릴 것입니다. 여러분의 생활방식에 맞는 모니터링 일정이 만들어질 수 있도록 도움을 청하십시오. 혈당 수치를 확인하는 일반적인 시간대는 다음과 같습니다:

- » 아침식사 전 (음식)
- » 점심식사 또는 저녁 식사 전
- » 식사 2 시간 후
- » 잠자리에 들기 전
- » 운전 또는 운동 이전.

다음의 경우, 혈당 수치를 좀더 자주 확인하도록 권장받을 수 있습니다:

- » 아프거나, 스트레스를 받는 경우
- » 신체적으로 더 (또는 덜) 활동적인 경우
- » 정상시보다 저혈당증을 더 경험할 경우
- » 여행하거나 새로운 직장을 시작하는 등, 삶에 변화를 경험하는 경우
- » 여러분의 당뇨 약품이나 인슐린을 바꾸거나 조정하는 경우
- » 여러분의 식단에 변화가 있는 경우
- » 한밤중 오한이나 아침에 두통을 경험하는 경우
- » 목표 범위 이상 혈당 수치가 빈번하게 올라가는 경우
- » 임신 중
- » 수술을 준비하거나 회복 중인 경우
- » 스테로이드 등 새로운 약품을 시작하는 경우.



혈당 수치가 올라가거나 내려가는 원인은 무엇인가요?

하루 일과 중 혈당이 오르거나 내려가는데는 다양한 이유가 있습니다. 가장 흔한 원인은 다음과 같습니다:

- » 음식 (시간대, 종류 및 탄수화물 섭취량)
- » 운동이나 신체 활동량
- » 당뇨 약품
- » 감정적 스트레스/흥분
- » 호르몬 변화
- » 혈당 모니터링 테크닉
- » 질병 및 통증
- » 알콜
- » 약품 (스테로이드 등).

어떤 사람들이 저혈당의 위험을 가지고 있나요?

- 인슐린 및 일부 당뇨 약품들은 저혈당증의 위험을 증가시킵니다.
- 저혈당 상태는 혈당 수치가 4mmol/L 이하로 너무 많이 떨어질 경우 발생합니다.
- 저혈당 상태의 증상은 특히 어린이, 노인 및 오랜동안 목표 범위 이상의 혈당 수치를 가지고 있었던 사람들과 같이 보다 높은 혈당 수치를 가진 사람들에게도 때로 발생할 수 있습니다.



고혈당 수치가 위험한가요?

- 때로는 여러분의 혈당 수치가 높지만 이유를 알 수 없는 경우가 있습니다.
- 제 1 형 당뇨를 가지고 있고, 혈당 수치가 높거나, 질병이 있다면, 혈액이나 소변에 케톤류를 확인하는 것이 중요합니다. 케톤류가 있거나, 몸상태가 안좋다면, 의사의 진찰을 받아보는 것이 중요합니다.
- 장기적인 당뇨 합병증은 혈당 수치가 목표 범위 이상으로 오래 유지되어 온 경우에 발생할 수 있습니다. 규칙적으로 혈당 수치가 높다면, 여러분의 의사나 당뇨 전문가와 상의하시기 바랍니다.



여러분의 수치가 정확하지 않다고 느껴질 경우

때로는 확인된 혈당 수치가 좀 예상외로 놀라울 경우가 있습니다. 뭔가 정확하지 않다고 느껴지면, 몇가지 확인해볼 수 있는 사항들이 있습니다.

- » 수치를 재어 보기 전에 손을 씻고 잘 말리셨나요?
- » 혈당 시험지 사용기한이 만료되었나요?
- » 혈당 시험지가 측정기에 맞는 것인가요?
- » 혈당 시험지에 충분한 양의 피가 묻어 있었나요?
- » 혈당 시험지를 측정기에 제대로 넣었나요?
- » 혈당 시험지가 기후, 열 또는 빛에 영향을 받았나요?
- » 측정기가 깨끗한가요?
- » 측정기가 너무 뜨겁거나 차가운가요?
- » 배터리가 너무 낮은가요?

HbA1c 테스트가 무엇인가요?

'HbA1c' 는 당화 헤모글로빈 (glycosylated haemoglobin) 의 약자입니다. 이것은 지난 10-12 주 동안의 평균 혈당 수치를 보여주는 혈액 검사입니다.

이 검사는 최소 12 개월마다 하는 것이 권장됩니다. 더 자주 하도록 권장 받을 수도 있습니다 (3-6 개월 마다). HbA1c 의 결과를 보면 여러분의 혈당 관리에 대한 전반적인 상태를 알 수 있습니다.

대부분 사람들의 HbA1c 목표 수치는 53mmol/mol (7%) 또는 미만입니다. 여러분의 의사가 여러분에게 가장 적합한 HbA1c 목표 수치를 알려드릴 것입니다.



기억해 두십시오: 혈당 수치 모니터링은 여러분의 당뇨 관리를 도와 줍니다.

때로는 수치가 여러분이 기대한대로 안 나오지만, 중요한 것은 이러한 수치가 여러분이 얼마나 잘 당뇨를 관리하는지를 시험하는 것이 아니라는 점입니다.

여러분의 혈당 수치를 알고 이해하는 것은 여러분과 여러분의 의료 전문가들이 여러분의 당뇨 관리를 세밀하게 조정하는 것에 도움이 됩니다.

여러분의 의사나 당뇨 전문가는 여러분에게 적합한 혈당 목표 수치를 권장해 줄 것입니다.

최고의 조언

- 건강한 식사 계획을 따르고, 규칙적인 신체 활동을 하고, 혈당 수치를 확인하고, (필요한 경우) 당뇨 관리를 위한 약품을 복용하십시오.
- 정기적으로 의사를 만나서 당뇨 관리를 제대로 유지하십시오.
- '하나의 방식'이 모두에게 적합한 것은 아닙니다. 당뇨병 교육자는 여러분이 당뇨에 맞춰 생활할 수 있도록 도움을 드릴 수 있습니다.
- ndss.com.au/information-in-your-language 에 가서 번역된 자료를 읽거나 다운로드하고 또는 **NDSS 도움의 전화 (Helpline)** **1800 637 700**번으로 전화해서 안내서를 한 부 보내 달라고 요청하십시오. 통역사가 필요하십니까? 번역 및 통역 서비스 (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**번으로 전화하십시오. 여러분의 언어를 알려 주십시오. 연결될 때까지 기다렸다가 **1800 637 700** 번을 청하십시오.

NDSS 와 여러분

NDSS는 여러분이 당뇨를 관리하고 건강을 유지하며 잘 생활하시도록 도와 드리고자 다양한 지원 서비스, 정보 및 보조 할인된 제품들을 제공합니다.