

혈당에 영향을 미치는 요인

당뇨병이 발생하기 전까지는 개인의 식습관과 활동성 여부에 관계 없이 혈당은 정상 범위로 유지됩니다. 그러나 당뇨병이 발생하면 혈당이 상승하고 일부 당뇨병 합병증은 혈당을 정상 범위 이하로 낮추기도 합니다. 수많은 요인이 혈당 수준을 변화시킬 수 있습니다. 이러한 요인을 알고 있으면 혈당을 조절하기가 더 쉬워집니다.

혈당 수준을 알고 활용하면 자신의 식습관과 활동에 관한 결정을 내릴 수 있습니다. 이러한 결정은 심장마비, 신장병, 실명, 사지절단 등 당뇨병 합병증의 발생을 지연시키거나 예방할 수 있습니다.



“혈당 측정계를 사용하여 현재의 혈당 수준을 측정하십시오.”

혈당을 상승시킬 수 있는 요인

- 과식: 탄수화물 함량이 정상보다 높은 식사 또는 제과류
- 비활동성
- 인슐린 또는 경구 당뇨병 치료제 부족
- 스테로이드, 항정신병 의약품 등의 기타 의약품으로 인한 부작용
- 질병: 질병에 맞서기 위해 인체에서 분비되는 호르몬들이 혈당을 상승시키는 경우
- 스트레스: 혈당 수준을 상승시키는 호르몬을 생성하는 경우
- 단기적 또는 장기적 통증: 혈당 수준을 상승시키는 호르몬을 분비하는 경우(예: 일광 화상)
- 월경: 호르몬 수준의 변화 유발
- 탈수

혈당을 하강시킬 수 있는 요인

- 음식 섭취량 부족: 탄수화물이 정상보다 낮은 식사 또는 제과류를 섭취하거나 끼니를 거르는 경우
- 알코올: 특히 빈 속의 음주 주의
- 인슐린 또는 경구 당뇨병 치료제 과다
- 기타 의약품으로 인한 부작용
- 정상보다 과다한 신체적 활동 또는 운동: 신체적 활동은 인체를 인슐린에 민감하게 만들고 혈당 하락을 유발할 수 있습니다.

혈당을 추적할 수 있는 방법

혈당 수준을 추적할 수 있는 방법에는 두 가지가 있습니다.

- 혈당 측정계를 사용하여 현재의 혈당 수준을 측정하는 방법
- 연 2회 이상 A1C를 측정하여 2~3개월 동안의 평균 혈당을 확인하는 방법

미국 당뇨병 협회가 제공하는 자세한 정보는 diabetes.org를 방문하여 확인하거나 1-800-DIABETES (342-2383)로 문의하십시오.