

## 자가혈당 측정을 해야하는 이유

당뇨병 치료의 목적은 합병증을 예방하고 건강한 삶을 사는 것입니다. 그러기 위해서는 **무엇보다도 정상에 가까운 혈당을 유지해야** 합니다.


평소 가정에서 혈당 측정을 하여 당뇨수첩에 기록하고, 식사와 운동량 또는 몸의 상태를 함께 기록해 두면, **혈당변동의 원인을 파악할 수 있으므로 효과적으로 혈당관리를 할 수** 있습니다.

### □ 자가혈당 측정이 반드시 필요한 경우

- 혈당 변동이 너무 심한 경우
- 인슐린 주사나 경구용 혈당 강하제를 투약하는 경우
- 임신성 당뇨나 당뇨병환자가 임신한 경우
- 저혈당 증상을 잘 느끼지 못하는 경우
- 다른 질환을 가지고 있는 경우
- 근무시간이나 식사시간이 불규칙한 경우
- 당뇨병 합병증이 생긴 경우



### □ 갑작스러운 혈당 변화의 요인

갑작스런 혈당 상승 요인	갑작스런 혈당 저하 요인
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스</li> <li>• 과식 (특히, 곡류군과 과일군)</li> <li>• 질병의 악화</li> <li>• 혈당을 올리는 약물 (스테로이드제, 면역억제제 등)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 식사시간이 늦거나 거를 때</li> <li>• 계획하지 않은 운동</li> <li>• 고강도의 장시간 운동</li> <li>• 평소보다 많은 인슐린 또는 약 복용</li> </ul> 