

## 저혈당이란?

저혈당은 일반적으로 혈당이 **70mg/dL 이하**일 때를 말합니다. 혈당은 우리 몸의 주요 에너지원이므로 저혈당이 오면 일반적으로 **기운 없음, 손발 떨림, 어지러움 등의 증상이 있으나 경우에 따라서는 증상이 없을 수도** 있습니다. 혈당수치는 저혈당이 아니지만 증상만 있는 **가성 저혈당** 또한 저혈당으로 분류하여 대처하여야 합니다.

### □ 저혈당의 원인

- 식사나 간식을 미루거나 거른 경우
- 설사나 구토가 심하여 음식섭취를 제대로 하지 못한 경우
- 식사나 간식을 하지 않고 공복이나 장시간 운동을 한 경우
- 혈당이 낮을 때 간식 없이 운동을 한 경우
- 인슐린이나 경구혈당 강하제의 최대작용시간에 무리하게 운동을 한 경우
- 처방된 인슐린 및 약물이 용량보다 더 많이 투여된 경우
- 빈속에 술을 마신 경우

