

저혈당의 대처방법

혈당이 **70mg/dL 이하인 경우,**

1. 즉시 **당질 10-15g 정도의 단순당 간식을 섭취**하고, 휴식을 취합니다.

15g 단순당 간식의 예



꿀 1숟가락



쥬스 1/2잔



요구르트 1개



사탕 3~4개



콜라 1/2 캔

2. 간식섭취 후 **10-15분 후 다시 혈당측정**을 합니다.

3. 혈당이 **80-130mg/dL** 이내로 올라갔으면 다시 저혈당이 오는 것을 예방하기 위하여 **식사를 하거나**, 식사시간이 아니라면 식전까지 혈당을 유지할 수 있도록 **추가 간식을 섭취**하여야 합니다. **추가간식의 예) 우유1컵 + 비스킷 1-2 개**

주의!

의식이 없을 경우에는 기도를 막을 위험이 있으므로 **음식을 먹이려 하지 말고** 빨리 **병원으로 후송**합니다.