

야간 저혈당

심각한 저혈당의 50% 이상이 새벽1시-3시에 발생합니다. 잠자는 동안 경한 저혈당을 잘 깨닫지 못하므로 대처가 늦어지기 때문입니다. 따라서 야간 저혈당의 원인과 증상을 알고 발생하지 않도록 **예방하는 것이 중요**합니다.

□ 야간 저혈당의 증상은?

자는 동안 **악몽**을 꾸거나 **가위눌림** 등으로 불안하여 잠이 깰 수도 있습니다. 또한 속옷이 젖을 정도로 **식은땀**이 나거나 **기상 시 두통**을 경험하기도 합니다.

□ 야간 저혈당의 예방 지침

- 취침 전 혈당은 **100-140mg/dL** 사이를 유지하도록 합니다.
- 혈당이 100mg/dL 이하라면 자기 전에 탄수화물과 단백질이 포함된 간식을 드세요.
자기 전 간식의 예) 우유 + 식빵, 과일 + 치즈
- 낮에 운동량이 많았거나, 저녁 식사가 적었던 날에는 새벽 2-3시에 혈당을 측정하는 것이 안전합니다.

