

KOREAN

당뇨병 환자를 위한 재난 및 비상사태 대비 지침

당뇨병 환자의 재난 대비

당뇨병 환자는 평소 일정과 계획에 따라 생활한다. 따라서 비상사태가 발생할 경우, 이는 당뇨병 환자의 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있다. 또한 재난이 발생했을 때에는 대처하는 것이 어려울 수 있다. 그러므로 환자와 환자의 가족은



몇 시간 동안 전기가 끊기더라도 대응할 수 있도록 재난에 대한 대비를 사전에 계획하고 준비하는 것이 바람직하다. 재난 발생 후 처음 72시간은 환자와 환자의 가족에게 가장 중요한 시간이다. 이 시간에는 환자와 가족이 고립되어 있을 가능성이 크다. 환자와 가족은 이 72시간 동안 기본적인 필요를 충족할 수 있는 재난 대비 계획을 세우고 비상용 키트를 구비해 두는 것이 필수적이다.

비상사태 시 당뇨병 환자가 해야 할 일

- ✓ 당뇨병 환자는 태풍, 지진, 토네이도와 같은 자연재해 및 비상사태 시 더욱 많은 어려움을 겪는다. 위협으로부터 벗어나기 위해 집을 떠나거나 비상대피소에 머무는 경우, 다른 사람에게 당뇨병을 앓고 있음을 알려 건강을 관리할 수 있도록 한다. 만성신장질환이나 심장질환과 같은 다른 건강상의 문제가 있는 경우에도 다른 사람에게 이를 알린다.
- ✓ 충분한 음료, 특히 물을 섭취한다. 비상사태에는 안전한 식수를 찾기 어려울 수 있지만, 충분한 물을 섭취하지 않으면 심각한 문제가 발생할 수 있다. 열, 스트레스, 고혈당, 메트포르민과 같은 일부 당뇨약은 당뇨병 환자의 수분을 잃게 하여 탈수 위험을 증가시킬 수 있다.
- ✓ 저혈당증이 발생하는 것에 대비해서 항상 설탕이 함유된 식품을 몸에 지닌다. 혈당 수치를 확인할 수 없으므로 저혈당증의 징후를 숙지해 둔다.
- ✓ 발에 특별한 주의를 기울인다. 오염된 물을 피하고, 신발을 신고, 감염의 징후나 부상이 없는지 발을 유심히 검사한다. 부상이 있는 경우 즉시 치료를 받는다.

환자와 가족을 위한 비상사태 대비 계획을 세운다.

- ✓ 당뇨병 환자임을 나타내는 표식을 항상 착용한다.
- ✓ 인슐린을 복용하는 경우, 비상사태 시 인슐린이 없고 더 이상 구할 수 없으면 어떻게 해야 하는지 정기 진료 중에 의사에게 문의한다.
- ✓ 다른 당뇨약을 복용하는 경우, 비상사태 시 당뇨약이 없으면 어떻게 해야 하는지 의사에게 문의한다.
- ✓ 비상용 식량과 물을 비축한다.
- ✓ 필요에 따라 최소한 3일 이상은 사용할 수 있는 충분한 양의 의약품과 의료용품을 비상용 키트에 포함시킨다.

심장약이나 혈압약, 인슐린과 같은 처방약을 보관하는 것에 대해 의사나 약사에게 문의한다. 인슐린과 같이 일반적으로 냉장을 필요로 하는 약을 어떻게 취급할지 계획을 세운다.

- ✓ 비상용 키트에 있는 의약품 및 의료용품을 정기적으로 교환하여 최신 상태를 유지한다. 모든 의약품 및 의료용품의 유통기한을 확인한다.
- ✓ 처방전 및 의료기관의 전화번호를 비롯한 기타 중요한 의료 정보의 사본을 비상용 키트에 보관한다.
- ✓ 현재 사용 중에 있는 인슐린 펌프와 같은 의료 기기의 유형과 모델 번호를 적은 목록을 비상용 키트에 보관한다.
- ✓ 학교나 보육원에 다니는 당뇨병을 앓고 있는 자녀가 있는 경우, 학교의 비상 대책을 숙지한다. 학교와 협력하여 자녀가 비상시에 당뇨병에 필요한 물품을 확보할 수 있도록 한다.
- ✓ 투석과 같은 정기적인 치료가 필요한 경우, 비상시 계획에 대해 주치의에게 문의한다.

준비 목록

다음과 같은 의약품을 안전하게 보관하거나 손쉽게 사용할 수 있도록 보관한다.

- ✓ 환자의 비상 정보 및 의료 기록
- ✓ 처방전의 추가 사본
- ✓ 인슐린 또는 알약 (의사의 처방전 없이 구매할 수 있는 약을 포함하여 매일 복용하는 모든 약물 포함)

- ✓ 주사기
- ✓ 알코올 솜
- ✓ 약솜 및 티슈
- ✓ 혈당측정기
- ✓ 혈당 일지
- ✓ 인슐린 펌프 소모품 (인슐린 펌프를 사용하는 경우)
- ✓ 혈당측정기용 스트립
- ✓ 케톤뇨 시험용 스트립
- ✓ 랜싱 장치 및 란셋 (검사용 침)
- ✓ 빠르게 작용하는 탄수화물 (예: 포도당 정제, 오렌지 주스 등)
- ✓ 오래 지속되는 탄수화물 원 (예: 치즈 크래커 등)
- ✓ 글루카곤 응급 키트 (인슐린을 주사하는 경우)
- ✓ 사용된 란셋과 주사기를 넣을 수 있도록 뚜껑이 있는 단단하고 빈 플라스틱 병 (예: 세제통)
- ✓ 기타 소모품:
- ✓ 여분의 배터리가 있는 손전등, 패드/연필, 호루라기/소리를 내는 물건, 성냥/양초, 여분의 안경, 응급처치키트
- ✓ 여성위생용품, 건강보험카드 사본
- ✓ 작업용 장갑, 중요한 가족 서류
- ✓ 공구, 물
- ✓ 식료품, 의류, 침구류
- ✓ 여분의 배터리가 있는 라디오, 휴대전화
- ✓ 2주 동안 사용할 수 있는 충분한 비축 물자를 준비한다. 이러한 비축 물자는 적어도 2~3 개월마다 점검하는 것이 바람직하다. 유통기한을 확인한다.

인슐린, 인슐린 펜, 주사기에 대한 유용한 정보

- ✓ 인슐린은 28일 동안 실온(15~30°C)에서 보관할 수 있다.
- 사용 중인 인슐린 펜은 제조자의 지침에 따라 실온에서 보관할 수 있다.

- ✓ 인슐린은 과도한 빛, 열, 추위에 노출되어서는 안 된다. 속효성 인슐린과 란투스 인슐린은 맑아야 한다.
- ✓ NPH, Lente, Ultra Lente, 75/25, 50/50, 70/30 인슐린은 흔들기 전에 균일하게 흔탁해야 한다.
- ✓ 덩어리가 지거나 병 옆면에 달라 붙는 인슐린은 사용해선 안 된다.
- ✓ 인슐린 주사기를 재사용하는 것은 일반적으로 권장되지 않지만, 생사가 위급한 상황에서 선택의 여지가 없는 경우에는 주사기를 재사용한다. 인슐린 주사기를 다른 사람과 공유하지 않는다.

기억할 사항

- ✓ 스트레스는 혈당을 상승시킬 수 있다.
- ✓ 불규칙한 식사 시간은 혈당 변화를 유발할 수 있다.
- ✓ 재난으로 인한 손상을 복구하기 위해 과도한 작업을 하면 (간식을 위한 휴식시간을 가지지 않은 경우) 혈당이 떨어질 수 있다.
- ✓ 혈당치가 250 mg/dL 이상일 때 과도한 활동을 하면 혈당이 더 높아질 수 있다.
- ✓ 보호 장구와 튼튼한 신발을 착용한다.
- ✓ 발에 염증, 감염, 외상, 물집이 있는지 매일 점검한다. 재난으로 인한 잔해는 부상 위험을 증가시킬 수 있다. 열, 추위, 과도한 습기 및 신발을 갈아 신을 수 없는 상황은, 특히 혈당이 높은 경우 감염을 초래할 수 있다. 신발을 신지 않고 다니지 않도록 한다.

더운 날씨에 대한 유용한 정보

- ✓ 에어컨이나 선풍기로 냉각되는 실내에 머무른다. 밖에서의 활동을 피한다.
- ✓ 밝은 색깔의 면 소재 옷을 입는다.
- ✓ 수분을 충분히 보충한다 (물, 다이어트 음료).
- ✓ 의사에게 처방 받은 경우를 제외하고는 소금 정제를 피한다.
- ✓ 피로, 무력감, 복부 경련, 고열, 의식저하, 소변량 감소 등이 있을 경우, 응급 치료를 받는다.
- ✓ 당뇨병 환자임을 나타내는 표식을 반드시 항상 착용한다.

보관해야 할 식료품

- ✓ 큰 상자에 담긴 아직 개봉되지 않은 (소금기 있는) 크래커 1 상자
- ✓ 땅콩 버터 1 병
- ✓ 작은 상자에 담긴 분유 (6개월 이내에 사용) 1 상자
- ✓ 최소 1주일 동안 섭취할 수 있는 매일 1인당 1 갤런 (3.78 리터) 이상의 물
- ✓ 6개들이 치즈 크래커 2 개 또는 연질 치즈 1 병
- ✓ 건조 무가당 시리얼 1 팩
- ✓ 일반 탄산음료 6 캔
- ✓ 다이어트 탄산음료 6 캔
- ✓ 6개들이 통조림 오렌지 또는 사과 주스
- ✓ 우유 6 팩
- ✓ 저칼로리 또는 물이 포함된 과일 통조림 6 캔
- ✓ 스푼, 포크, 나이프 각 1개 (1인당)
- ✓ 일회용 컵
- ✓ 저혈당 대비를 위한 포도당 정제 또는 작은 딱딱한 캔디 4 팩
- ✓ 1인당 참치, 연어, 닭, 너트 1캔씩
- ✓ 캔 따개
- ✓ 이러한 소모품은 매년 점검하고 교체한다.

재난 기간 중 식량에 관한 고려사항

1. 식량과 식수의 공급이 제한되거나 오염될 수 있다. 오염되었을 가능성이 있는 음식은 먹지 않는다. 식수를 마시기 전에 10분 동안 끓일 필요가 있다.
2. 충분한 양의 물을 마신다.
3. 가능한 한 식단을 유지하도록 한다. 식단은 다양한 육류/육류 대용물 (예: 땅콩버터, 말린 콩, 계란), 우유/유제품, 과일, 야채, 시리얼, 곡물이 포함된 것이 바람직하다.
4. 설탕/설탕 함유 식품의 섭취를 제한한다. 이러한 식품에는 다음이 포함된다.
 - 젤리, 잼, 당밀
 - 벌꿀

- 시럽 (설탕 시럽으로 캔에 포장된 과일, 팬케이크 시럽)
 - 토닉 (1 온스(28.3 g) 당 1 칼로리 이하인 식이용 토닉은 허용됨)
 - 케이크
 - 설탕을 첨가하였거나 설탕으로 코팅된 시리얼
 - 파이, 패스트리, 데니쉬 패스트리, 도넛
 - 초콜릿
 - 커스터드, 푸딩, 셔벗, 아이스크림
 - 젤라틴
 - 탄산음료
 - 쿠키, 브라우니
5. 혈당을 자주 모니터하고 일지에 기록한다.
6. 제품의 라벨을 확인하여 다음과 같이 설탕을 함유한 재료가 사용된 제품은 섭취를 제한한다.
- | | | |
|----------|-----------|---------|
| ▪ 설탕 | ▪ 설탕 | ▪ 당밀 |
| ▪ 옥수수 시럽 | ▪ 옥수수 감미료 | ▪ 흑설탕 |
| ▪ 덱스트로오스 | ▪ 꿀 | ▪ 과일 시럽 |
7. 기름진 음식이나 튀긴 음식은 피한다.
8. 매일 같은 시간에 식사를 하고 간식을 먹는다. 굶주림이나 과식을 피한다. 음식 섭취의 양과 빈도는 활동 수준에 맞게 매일 비슷하게 유지하는 것이 바람직하다.
9. 많은 작업이나 신체적 활동이 요구되는 기간에는 활동을 시작하기 전에 간식을 먹거나 식사량을 늘려 식품 및 물 섭취량을 늘린다.
10. 당을 빠르게 공급할 수 있는 식품을 항상 가지고 다닌다.
- 포도당 정제
 - 작은 상자에 담긴 건포도 1 상자
 - 6~7개의 작은 딱딱한 캔디

재해 기간 중 아픈 경우

- 항상 인슐린 주사나 당뇨약 복용을 제시간에 하고 가까운 곳에 소지한다. 의사가 달리 지시하지 않는 한, 인슐린 주사를 빠뜨리지 않도록 한다. 냉장고가 없더라도 인슐린은 양호한 상태를 유지한다. 사용되었거나 사용되지 않은 인슐린 병은 실온 (15 ~ 30 °C)에서 28일 동안 보관할 수 있다. 냉장 보관되지 않은 지 28일이 지난 인슐린은 폐기한다.
- 인슐린 종류별로 여분의 병을 항상 소지한다.
- 인슐린 또는 당뇨약을 복용한 후 15분 또는 적어도 30분 이내에 식사한다 (인슐린 종류에 따라 다름). 제 시간에 식사하도록 노력한다.
- 절대로 식사를 건너뛰지 않는다. 메스꺼움, 구토, 설사로 인해 단단한 음식을 먹을 수 없는 경우, 평소 식단을 따르는 대신 딱딱한 캔디, 과일을 먹거나 콜라, 청량음료를 한모금 마신다.
- 가장 중요한 사항: 몸이 탈수되지 않게 한다.
충분한 수분을 섭취한다. 식간에는 다이어트 탄산음료를 마신다 (다이어트 탄산음료는 음식을 대신할 수 없지만 수분공급에는 도움이 된다).
- 휴식을 취한다.
- 혈당을 점검한다. 혈당 평균치가 240 mg/dL 이상이거나 2일 동안 아픈 경우 의사에게 알린다.
- 다음과 같은 경우에 케톤뇨 검사를 한다:
혈당 평균치가 240 mg 이상이거나
구토를 하거나
고혈당 증상 (평소보다 심한 갈증, 빠른 공복감, 급격한 체중 감소, 다뇨, 극도의 피로감, 복통, 빠른 호흡 또는 호흡 시 단내 등)이 있을 경우
- 케톤뇨 검사 결과가 중등도 또는 높음으로 나오거나 고혈당 증상이 있는 경우, 의사에게 연락한다. 아플 때는 평상시보다 많은 양의 인슐린이 필요할 수 있다. 이러한 사항을 의사가 지도해 줄 수 있다. 의료 지원이 필요하거나 약, 음식이 떨어지고 의사에게 연락이 닿을 수 없는 경우, 즉시 가까운 병원으로 가거나 경찰 또는 적십자에 연락하거나 응급의료센터를 찾는다.

10.1. 재난 대비 및 다양한 시점에서의 대응을 나타내는 흐름도

1. 당뇨병 환자^{32,33}

