

겨울철 독감에 걸렸을때 약물관리는 어떻게...

약의 선택과 복용에서 혈당강하 관계고려



김유정
국립의료원 약제과

평소에 적당한 운동과 규칙적인 생활습관을 유지하면서 저항력이 약해지지 않도록 신경을 써서 미리 예방하고 이미 찾아온 경우라면 약의 선택과 복용 등을 올바르게 하여 치료효과를 최대로 해야한다.

봄, 여름, 가을, 겨울!
뚜렷한 사계절이 있어 계절마다 아름다운 자연을 감상할 수 있고 계절이 바뀌는 길목에서는 자연의 신비로움까지도 느낄 수 있음은 우리에게 내려진 커다란 축복임에 틀림이 없다.

가을의 높고 푸른 하늘은 트인 가슴으로 감사하게 하며, 싱그러운 가을에의 호흡은 우리를 행복하게 한다.

그러나 짧은 가을과의 만남에 젖어들다 보면 볼을 스치는 바람이 예사롭지 않고 어느새 가을의 모퉁이를 돌아 겨울의 길목에 들어서 있음을 깨닫고 겨울을 맞이할 채비를 한다. 그러나 미처 준비하기도 전에 우리 곁에 찾아오는 반갑지 않은 손님이 있으니 바로 감기인 것이다.

이는 봄부터 가을까지의 따스함에 익숙해진 우리의 신체가 갑자기 내려가는 수은주와 차갑고 건조해지는 공기의 변화에 미처 적응을 하지 못하고 추위를 견디기 위해 체내의 영양분을 많이 소모함으로써 저항력이 약해지기 때문이다.

불청객 감기는 일년에 평균 3~6회 정도는 앓고 지나가는 가장 대중적인 질병의 하나로 목이나 코의 점막 또는 상기도에 염증을 일으키는 바이러스감염인데 감기환자가 기침이나 재채기를 할 때 공기중에 흩어지는 입자에 의해서 또는 감기환자와의 직접, 간접 접촉에 의해서 옮겨지기도 하고 몸의 상태가 약해지는 틈을 타 발병하기도 한다.

주 증상은 재채기, 콧물, 코막힘, 미열 등으로 일주일을 전후하여 치유되는 경우가 많으

나 그대로 진행하면 기관지염 인후염, 폐렴, 중이염 등으로 발전하여 기침, 목아픔, 두통, 열 등의 증상이 나타나기도 한다.

흔히 독감이라 함은 독한감기라는 뜻으로 보통 감기의 증상들과는 달리 발열이 심하고 오한, 두통, 근육통, 관절통 등이 심하게 나타나며 눈의 흰자위에 충혈을 보이기도 한다.

감기는 치명적이진 않지만 적절한 치료가 없이 진행되는 경우엔 합병증이 생겨 만병의 근원이 될 수도 있으므로 소홀히 할 수 없다.

당뇨환자의 경우 몸의 저항력이 떨어지므로 감기에 보다 쉽게 노출될 우려가 있고 이때 식욕이 떨어져 식사량이 줄었다 해도 인슐린의 필요량은 오히려 증대하는 경우가 있으므로 혈당조절을 더욱 철저히 해야 하며 감기치료 또한 잘 해야 한다.

감기에 특효약은 없다

다만 증상에 따라 대증요법이 행해지는데 해열제, 진통제, 진해거담제, 항히스타민제 등이 주로 사용된다. 그런데 이런 약제들 중에는 당뇨약과 함께 복용할 때 당뇨약의 혈당 강하효과에 영향을 주어 혈당을 증가 또는 감소시키는 약물이 있으므로 주의해서 사용해야 한다.

당뇨인은 감기약을 선택할 때 이런 약물 상호작용을 고려하여 감기약이 혈당조절에 미치는 영향을 최소화할 필요가 있다. 그러기 위해서는 감기외에도 당뇨인이 여타 질환의 치료를 위해 약을 복용할 때는 자신이 당뇨환자임을 밝히고 복용하고 있는 약을 알려주는

것이 혈당조절에 도움이 된다.

당뇨약과 함께 복용시 혈당에 영향을 주는 감기약에는 먼저 해열진통제로 널리 사용되는 살리실레이트체제를 들 수 있는데 대표적 시판제품에는 아스피린과 살살레이트가 있다.

이 성분들은 당뇨약의 혈당강하작용을 증강시켜 혈당이 더 낮아지게 하므로 저혈당을 초래할 수도 있으므로 주의한다. 감기치료를 위해 해열제로 사용하는 경우는 단기간이므로 크게 문제가 되지 않겠으나 가급적이면 아스피린제제 보다는 아세트아미노펜제제를 선택하는 것이 좋다. 시중에는 아스피린과 아세트아미노펜을 동시에 함유하는 복합제제도 많이 있으므로 아세트아미노펜 단독제제로 선택하는 것이 좋다.

그러나 류머티즘이나 혈전예방을 위해 꼭 아스피린을 장기적으로 복용해야만 하는 경우라면 당뇨약의 복용량을 조절해야 하는데 용량조절은 반드시 의사와 상의해서 결정해야 한다.

두번째로는 감기의 주 증상중의 하나인 코막힘의 증상완화를 위해 처방되는 비충혈제거약으로 주로 사용되는 성분에는 에페드린, 에피네프린, 페닐프로파놀아민, 슈도에페드린, 메칠에페드린, 페닐에프린 등이 있는데 당뇨약과 함께 복용하는 경우 당뇨약의 혈당 강하작용이 감소하여 혈당이 높아질 수 있고 혈압 또한 상승시키므로 주의한다.

이 성분들은 단독제제보다는 주로 종합감기약의 한 성분으로 함유되어 있으므로 당뇨인이 임의로 종합감기약을 선택 사용하는 경

우에는 반드시 설명서의 주의사항을 잘 살펴본 후 결정하는 것이 좋다. 더욱 안전한 것은 물론 의사나 약사와 상의하는 것이다.

이런 성분들을 함유하고 있는 시판제품들을 보면 에페드린정, 마파람, 지미콜, 브론치쿰, 화콜, 화이투벤, 콘택600, 액티피드, 시노카, 하벤 등이 있다.

셋째로 당뇨병인이 약을 선택함에 있어 고려해야 할 점은 약의 제조과정에서 당의 첨가여부이다.

대부분의 물약에는 제조시에 당이 첨가되는데 특히 시럽이라 함은 당을 녹인 물을 말하는 것으로 감기치료를 위해 시럽제를 복용하는 경우 혈당을 높일 수 있으므로 당의 첨가여부를 확인하고 선택하되 가능하면 시럽제 보다는 정제를 선택하는 것이 좋다.

그러나 정제중에서도 당의정(약의 쓴 맛이 나 악취 등을 은폐할 목적으로 당을 입힌 제형)보다는 당의정이 아닌 제품을 선택하여 복용하는 것이 혈당조절에 도움이 된다.

그 외에 당뇨병인이 복용시에 주의해야 할 약제로는 감기가 아주 심한데도 휴식과 안정을 취할 수 없는 급한 상황에서 흔하진 않지만 사용될 수도 있는 성분으로 부신피질호르몬제나 비스테로이드성 소염진통제가 있고 당뇨병약과 함께 복용하는 경우 전자는 혈당을 증가시키고 후자는 특히 경구혈당강하제의 작용을 증가시킴으로써 혈당을 감소시킨다.

우리가 무심코 복용할 수 있는 약중에는 당뇨병약과의 약물상호작용으로 인하여 당뇨병약의 작용에 영향을 주어 혈당조절을 어렵게 만드는 경우가 있다.

감기와 같이 예방이 가능한 질환이라면 물론 걸린 후에 주의사항을 숙지하고 치료를 잘하는 것도 중요하지만 피해갈 수 있다면 금상첨화가 아닌가.

감기예방을 위한 우선순위는 저항력의 증강이다. 충분한 영양섭취와 알맞은 운동으로 추위를 이겨낼 수 있는 체력과 저항력을 키운다. 감기는 환자와의 직·간접 접촉에 의해서 옮겨지기도 하므로 가능하면 감기환자와의 접촉은 피하고 외출에서 돌아오면 깨끗이 씻고 식염이나 증조를 이용하여 양치질을 하면 세균에 대한 저항력을 높일 수 있으므로 세면실에 상비해 놓고 이용하는 것도 좋다.

과로는 금물

피로한 상태에서는 약한 공격인자에 의해서도 발병이 되므로 피로 뒤에는 반드시 충분한 휴식과 안정을 취하여 저항력을 회복해야 한다.

땀을 많이 흘린 뒤라면 속옷을 갈아 입고 깨끗이 닦아주는 것이 체온을 유지할 수 있어 좋다.

유행성 감기가 돌고 있는 때라면 가급적 외출을 삼가고 많은 사람이 운집하는 장소에는 가지 않으며 부득이 외출하는 경우는 마스크를 착용하는 것도 좋다.

춥다고 하여 실내공기를 가두어두면 공기가 혼탁해지므로 창문을 열고 자주 환기하여 저항력이 약화되지 않도록 한다.

감기예방약을 주사하는 것도 한 방법이지만 이 경우 반드시 의사와 상의해서 주사

해야 함을 명심한다.


이런 노력에도 불구하고 감기가 찾아온 경우엔 진행하여 합병증이 생기지 않도록 초기에 치료를 잘 해야한다.

올바른 약의 선택과 복용으로 혈당조절에 주의한다.

당뇨환자가 인슐린주사나 내복약으로 당뇨병을 치료하는 과정에서 다른 질환이 생기게 되면 당연히 그 질환에 대한 치료약을 병용해야 한다. 병용해서 안될 약은 없다. 단지 당뇨약과 함께 복용하는 경우 줄곧 사용해오던 당뇨약의 혈당강화작용이 병용하는 약에 의해 증가 또는 감소할 수 있어 혈당에 영향을 주므로 이 점을 미리 알아서 영향을 최소화하고자 함이다.

당뇨인이 다른 질환을 함께 가지고 있는 경우 건강인과는 달리 혈당조절도 함께 해야하므로 어려움이 많게 된다.

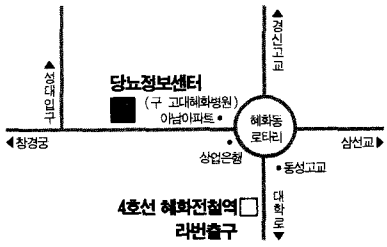
평소에 적당한 운동과 규칙적인 생활습관을 유지하면서 저항력이 약해지지 않도록 신경을 써서 미리 예방하고 이미 찾아온 경우라면 약의 선택과 복용 등을 올바르게 하여 치료효과를 최대로 해야한다. ▶



교육프로그램안내

당뇨정보센터는 약사, 간호사, 영양사 등으로 구성된 당뇨전문상담팀이 당뇨에 관한 궁금한 사항들을 상담하고 있으며, 정기적인 교육 프로그램을 개설, 무료건강강좌도 실시하고 있습니다.

- **교육프로그램**
 - 영양분과 : 매일 오후 2시~2시 50분
 - 간호분과 : 매일 오후 3시~3시 50분
 - 약제분과 : 매일 오후 4시~4시 50분
- **전화상담** : 매일 오전 9시~12시
전화 : 02-745-2421~3
02-747-6253
- **장소안내** 서울 중로구 명륜동2가 8-28호
(해화동로타리에서 성대입구방면으로 50m)



지도 설명: 당뇨정보센터(구 고대해화병원)는 아남아파트와 해화동로타리 사이에 위치하며, 상업은행, 동성고교, 삼성교, 대우메, 리번출구, 4호선 해화전차역과 인접해 있습니다.

- **특전**
직접 방문하여 상담하시는 분께는 만화로 보는 당뇨병, 합병증, 당뇨병을 잘 다스리는 방법중 1권을 무료로 드립니다.