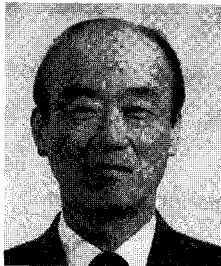


당뇨인의 약 복용 시 주의할 점

약물을 두가지 이상 복합하여 사용하면 서로 작용을 하여 약의 효과가 달라지며 특히 당뇨인이 당뇨약을 복용하고 있는 경우에는 혈당과 깊게 관련되어 있으므로 주의하여야 한다.



조윤성

서울대 약대 명예교수
한국임상약학연구회 회장

당노인은 혈당관리라는 과제로 인하여 행동과 생활에 있어 여러가지 제약을 받고 있는 것이 사실이다. 생명과 밀접히 관련되어 있으므로 스스로 정확한 정보를 습득하여 이해하고 생활화하도록 하는 것이 바람직하다. 당뇨인을 포함하여 일반인들에게도 가장 쉽게 발견할 수 있는 질병 중의 하나가 감기이다.

일반적으로 감기에 걸리면 가까운 약방을 찾아 감기약을 조제하여 먹거나 병원을 찾아 진료를 받고 처방을 받는다. 그러나 당뇨인은 약방에서 약을 조제하거나 임의로 약을 선택함에 있어 유의를 해야 한다. 왜냐하면 약에는 혈당을 올리거나 내리는 작용이 있기 때문이다.

[표 1]은 혈당을 낮추는 약물들이다. 이와 같은 약물에 대해 정확한 이해없이 반복하여 복용하게 되면 당뇨인은 저혈당 증상을 나타낼 수 있다. 이외에도 대부분

의 약과 한약은 혈당에 관계한다.

[표 1] 혈당을 낮추는 작용을 하는 약물

Acetaminophen	Lithium
Amitriptyline	MAO inhibitors
Anabolic steroids	Norfloxacin
Beta-blockers	Oxytetracycline
Biguanides	Pentamidine
Chloroquine	Perphenazine
Chlorpromazin	Amitriptyline
Disopyramide	Phenobarbital
Ethanol	Prazosin
Fenfluramine	Propoxyphene
Fluphenazine	Quinine
Haloperidol	Salicylates in large doses
Imipramine	Sulfonamide antibiotics
Insulin	Sulfonylurea agents
	Tetrahydrocannabinol

여기서 저혈당 증상에 대해 간단히 살펴 보도록 하자.

- ① 시력이 약화되어 시야가 흐려진다.
- ② 판단력이 흐려진다.
- ③ 몸이 떨리고 식은땀이 난다.

저혈당을 예방하기 위해서 당뇨병자들은 약을 복용한후 약 30분에서 1시간후에 자가혈당기로 혈당을 직접 측정해 보는 것이 좋다. 당뇨병자들은 자기 소유의 혈당기

를 구입하여 수시로 혈당을 측정하도록 한다.

이상과는 반대로 약을 복용하였을 경우 혈당이 올라가는 경우가 있다.

[표 2] 혈당을 올리는 작용을 하는 약물

Acetazolamide	Guanethidine
Albuterol	Indapamide
Amiodarone	Indomethacin
Amoxapine	Interferon alpha
Antimicrobial (pentamidine, rifampin, sulfasalazine, nalidizic acid)	Lactulose
Asparaginase	Levodopa
Caffeine	Loxapine
Calcium channel blockers	Morphine
Chlorpromazine	Niacin and nicotinic acid
Clorthalidone	Nicotine
Corticosteroids	Nifedipine
Cyclosporine	Oral contraceptives
Diazoxide	Phenytoin
Encainide	Probenecid
Epinephrine-like drugs (phenylephrine, phenylpropanolamine, and pseudoephedrine)	Sugars (dextrose, fructose, mannitol, sorbitol, sucrose)
Estrogens	Sympathomimetic amines
Ethacrynic acid	Terbutaline
Droperidol	Theophylline
Fentanyl/Furosemide	Thiazide diuretics
	Thyroid preparations
	Tricyclic antidepressants

첫째로 카페인 성분을 들 수 있다. ‘커피’를 포함하여 박카스, 사이다, 콜라 등 카페인이 함유되어 있는 드링크제를 마실 경우 당뇨병에게는 혈당이 올라가게 되고 일반인들에게도 골다공증, 탈수상태, 심장병 유발 등 여러가지 해로운 작용을 하게 된다.

대부분의 청량음료에는 카페인이 함유되어 있다.

둘째로 교감신경자극성 약물, 코막힌 감기에 처방되는 약물이 비충혈제거제(약명: Ephedrine, Pseudoephedrine, Phenylephrine, Phenylpropanol Amine, Naphazoline)를 들 수 있는데 코막힌 감기환자에게 많이 처방되는 약제이고 일반인도 쉽게 얻을 수 있는 약이므로 남용될 우려가 있다.

이에 더불어 기침 환자, 천식, 기관지염, 폐기종(호흡곤란) 등 기관지계 질병에 의사나 약사들이 흔히 사용하는 기관지확장제(약명: Epinephrine, Epedrine, Isoproterenol, Meta proterenol, Terbutaline, Albuterol 등)도 혈당치를 상승시킨다.

당뇨인들은 이러한 약을 사용할 경우 혈당치의 상승뿐만 아니라 정신적으로 스트레스를 받거나, 불규칙한 생활을 할 경우에도 혈당은 상승하므로 항상 마음을 안정하는 것이 좋다. DAK

다이어트의 십계명

- ① 하루 세 끼를 평소 식사량의 80% 정도로 규칙적으로 천천히 잘 씹어 소식하고, 필요에 따라 저열량 간식을 먹는다.(끼니를 거르면 칼로리를 저장하려는 경향이 나타나 오히려 살 찌는 원인이 된다.)
- ② 나쁜 습관(밥 빨리 먹기, 먹는 것으로 스트레스 풀기, 가까운 거리도 차타기, 책이나 TV 볼 때 군것질 등)은 버린다.
- ③ 고성유질, 천연 식품을 위주로 한 식사를 한다. 평소 밥 한 공기를 먹었으면 이젠 작은 숟가락으로 바꿔 현미 잡곡밥을 1/2~2/3 공기만 먹고 반찬은 싱겁고 맵지 않게 하며, 특히 채소와 해조류를 많이 먹어 반복감을 준다. 단백질은 두부, 콩, 생선, 껍질 벗긴 닭살, 달걀 중에서 선택하고 육류의 기름은 피한다.
- ④ 간식은 당근, 오이 같은 생채소, 과일 약간, 무가당 요구르트, 탈지유나 저지방 우유, 찐 옥수수, 땅콩(12알), 해바라기씨(1큰술) 중 선택하고 달고 기름지거나 짠 스낵류나 라면, 과자류, 청량음료는 삼간다.
- ⑤ 튀기거나 볶는 것보다 찌거나 굽는 요리법을 택하고 설탕과 기름을 적게 쓴다.
- ⑥ 신진대사에 중요한 물을 기상 직후 또는 식사 사이에 하루 6~8컵을 마신다.
- ⑦ 저녁 식사 이후에는 가능한한 먹지 않는다. 출출하면 물을 마신다.
- ⑧ 외식시에는 기름기 많은 음식(튀김류, 중국 음식, 패스트푸드)은 피하고 채소가 많이 함유된 메뉴로 하되 밥은 2/3공기만 주문해 먹는다.
- ⑨ 칼로리를 줄일 때 미량 영양소가 부족되기 쉬우므로 전문가와 상의해 식사 내용 분석 결과에 따라 영양 보조 식품을 이용할 수 있다.
- ⑩ 적어도 하루에 두 번 과격하지 않게 10~30분간 운동하는 습관을 들인다. 빠르게 많이 걷는 것이 좋고, 엘리베이터 대신 계단을 오르내리는 것을 습관화 한다.