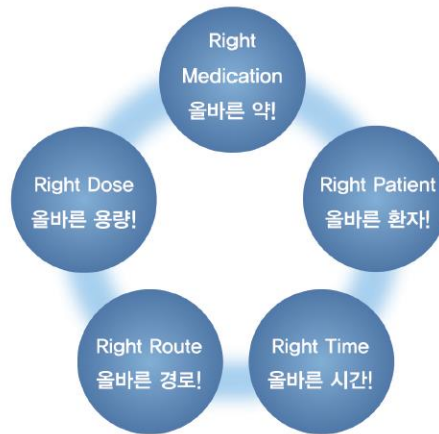


빈혈

올바른 약 복용은 치료 효과를 높입니다!

■ 약 복용 원칙: 5-RIGHTS



■ 잘못된 복약순응도 사례

- ① 처방전을 무시(약을 받지 않음)하거나 약을 먹지 않는 경우

※ 특히, 당뇨병과 같이 만성질환의 경우 평생 약을 먹어야 한다는 생각으로 인한 복약에 대한 거부감이 발생할 수 있음

- ② 정해진 용법을 지키지 않는 경우
- ③ 임의로 용량을 줄이거나 늘이는 경우

■ 약을 올바르게 복용하지 않을 경우, 어떤 것이 위험한가요?

- ① 미국의 경우, 매년 약 125,000명이 처방전 대로 올바르게 약을 복용하지 않아 사망하며, 이는 교통사고에 의한 사망보다 2배가 많습니다.
- ② 또한, 병원 입원 원인의 11%와 요양원 입원 원인의 40%도 올바르게 약을 복용하지 않았기 때문이라고 합니다.
- ③ 이처럼, 미국에서는 약을 올바르게 복용하지 않음으로 인해 발생하는 비용이 연간 1,000억 달러나 된다고 합니다.

빈혈과 치료약, 이것이 궁금해요!

■ 빈혈

Q. 빈혈은 어떤 병인가요?

- A. 빈혈은 혈액 속에서 순환하는 적혈구(또는 헤모글로빈)의 양이 정상보다 감소한 상태로, 적혈구가 감소하면 결과적으로 혈액의 산소결합능력이 떨어집니다. 따라서, 엄밀하게는 혈액 자체가 부족한 것과는 다릅니다.

Q. 빈혈의 발생 원인은 무엇인가요?

- A. 빈혈의 원인은 매우 다양합니다. 크게는 골수 자체의 문제, 적혈구 생성에 필요한 영양성분인 비타민, 철분 등의 부족, 적혈구의 용혈, 적혈구 생성 호르몬의 감소 등이 있습니다. 그 중에서 철 결핍성 빈혈은 전 세계적으로 가장 흔한 영양결핍으로, 빈혈 환자의 약 50% 이상이 철 결핍성 빈혈입니다.

Q. 빈혈을 판단하는 기준은 무엇인가요?

- A. 일반적으로 혈색소의 수치가 성인 남성의 경우 13미만, 성년 여성의 경우 12미만, 임신한 여성의 경우 11미만이면 빈혈로 정의합니다. 급성 실혈에 의한 빈혈이거나 수치 미만 정도가 심한 경우에는 어지럼증을 동반하지만, 서서히 발생한 빈혈은 무기력감 외에 별다른 증상이 없는 게 대부분입니다.

Q. 철이 부족해지는 이유는 무엇인가요?

- A. 철분 요구량 또는 철분 소실이 증가하거나 철분 섭취 감소, 흡수 장애 등이 원입니다. 그렇지만 우리 몸의 철은 대개 재활용이 돼 하루에 필요한 요구량이 매우 적습니다. 따라서, 지나친 편식이나 영양결핍 상태가 아니라면, 정상 성인의 철 결핍은 대부분 출혈이 원인입니다. 일반인의 경우에 남녀 모두 위나 대장, 항문의 출혈, 가임기 여성은 생리량이 많거나 불규칙한 월경 등이 출혈의 흔한 사례입니다.

Q. 가족들이 모두 빈혈이 있는데, 빈혈도 유전이 되나요?

- A. 빈혈 중에는 유전되는 종류도 있지만 국내에서는 거의 찾아보기 힘듭니다. 특히, 가장 흔한 철

결핍 빈혈은 유전되는 것이 아닙니다. 처음 진단할 때 가족 구성원 모두가 검사를 받아 원인을 찾은 후 적절한 치료를 해야 합니다.

■ 빈혈의 치료

Q. 빈혈은 왜 치료해야 하나요?

A. 빈혈을 치료하지 않고 오래 두거나 더 악화돼 심한 상태가 되면 일상활동의 장애, 저산소증, 손발톱의 갈라짐, 추위에 참을 수 없음, 소아는 이상행동 등 경한 합병증을 비롯해 심폐기능의 장애, 신경 손상 등 중한 합병증 등을 발생시킬 수 있습니다. 또한, 빈혈을 일으킨 원인이 중대한 건강문제 때문일 수도 있습니다. 따라서, 빈혈에 대한 적절한 진단 및 치료는 꼭 필요합니다.

Q. 철 결핍성 빈혈은 어떻게 치료하나요?

A. 빈혈 치료에는 크게 3가지 방법이 있는데 수혈, 정맥 내 철분 주사요법, 경구용 철분제 복용입니다. 이 중에서 수혈과 정맥 내 철분 주사요법은 심한 증상이나 고령자, 심폐 기능 이상자, 현재 출혈이 지속되는 환자 등 특별한 경우에만 해당되는 치료법입니다. 일반적으로 철 결핍성 빈혈은 경구용 철분제 복용만으로 충분합니다.

Q. 정기건강검진 결과 빈혈이 있어 약을 처방 받았습니. 어지럼증이 없는데도 약을 꼭 먹어야 하나요?

A. 모든 어지럼증과 빈혈이 반드시 연관성이 있는 것은 아닙니다. 빈혈 이외에도 심장, 귀의 전정기관, 뇌 등의 질병이 어지럼증을 발생시킬 수 있습니다. 반대로, 빈혈이 있어도 반드시 어지러운 것도 아닙니다. 갑작스런 대량 출혈에 의한 급성 빈혈이 아닌 생리과다나 위와 대장 등에서 조금씩 지속적으로 출혈이 있는 경우에는 대부분 어지럼증을 느끼지 못합니다. 그렇지만 빈혈은 만성피로의 원인이 되고 혈액학적 안정성을 떨어뜨리므로 정상수준까지 혈색소를 올려야 하므로, 반드시 의사의 처방에 따라 충분한 기간 동안 약이나 철분제를 복용해야 합니다.

Q. 철분제는 6개월 복용했지만 혈색소 수치가 정상으로 오르지 않습니다. 어떻게 해야 하나요?

A. 이런 경우는 숨겨진 출혈이 지속되는 상황, 즉 소화성 궤양이나 위암, 대장암, 여성이면 심한 생리불순 등의 출혈성 병변이 있는지 찾아봐야 합니다. 그게 아니면 철분 결핍 외의 원인을 찾아야 합니다. 예로는 비타민B군 또는 엽산의 부족을 초래하는 과거 수술력, 극도의 채식 위

주 식단 등이 원인일 수 있습니다.

■ 빈혈의 치료약

Q. 빈혈약을 잘 복용하는 것이 중요한 이유는 무엇인가요?

A. 빈혈이 있으면 소아 및 청소년기에는 성장장애가 발생할 수 있고, 이상행동 유발, 피로감과 집중력 저하로 학업에 방해가 되기도 합니다. 고령자 및 질환이 있는 경우에는 어지럼증, 피로감, 가슴이 두근거리는 증상, 호흡곤란 등이 유발되며, 심폐기능의 이상으로 심각한 합병증이나 후유증이 찾아올 수 있습니다. 특히 피가 더 많이 필요한 임산부의 빈혈은 산모와 태아의 건강에 매우 해롭습니다.

Q. 철분제의 종류에는 어떤 것이 있나요?

A. 현재 판매되는 철분제는 종류와 형태가 다양합니다. 알약 형태나 캡슐 혹은 액상제제도 있습니다. 각각의 철분제마다 더 좋고 나쁜 것은 없으며 필요한 용량을 복용하는 경우, 대개 치료 효과가 비슷합니다. 따라서, 본인이 복용하기 쉽고 부작용이 적은 약을 선택하면 됩니다.

Q. 철분제도 다른 약처럼 식후에 복용하나요?

A. 철분제는 위의 산성도가 유지되는 공복에 흡수가 잘 됩니다. 따라서, 가능하면 식전이나 식간에 복용하는 것이 원칙입니다. 그러나 식전 복용 시, 메스꺼움 등의 위장관 증상이 나타나 불편함을 느끼는 경우에는 의사와 상의해 복용시간을 조절할 수 있습니다. 비타민C는 철분의 흡수를 도와주므로 상담 후 함께 복용하는 것을 권장합니다.

Q. 철분제를 복용 후 증상이 금방 좋아졌습니다. 중단해도 되나요?

A. 임상증상이 좋아졌다고 철분제 복용을 중단하는 것은 좋지 않습니다. 교정된 후에도 6개월에서 1년 동안 지속적으로 복용해 몸에 충분한 양을 저장해야 합니다. 단기간 복용만으로도 임상증상은 좋아지지만, 여전히 철분 결핍상태가 유지되기 때문에 지속적으로 복용해야 합니다.

Q. 철분제를 장기간 복용해야 한다고 합니다. 괜찮을까요?

- A. 철분제는 말 그대로 보충제이며 다른 성분이 없어 장기간 복용해도 특별한 부작용이 없으며, 임신 시에도 태아에게 영향을 미치지 않기 때문에 안전하게 복용할 수 있습니다. 다만, 소아가 급성으로 많은 양을 복용할 경우에는 문제가 될 수 있으므로 약 보관에 주의하시고, 아이들을 치료할 때에는 소아과 의사와 상의하길 바랍니다.

Q. 철분제는 부작용이 흔하다고 들었습니다. 약을 복용하는데 어려움은 없나요?

- A. 경구용 철분제의 부작용은 대개 소화불량, 메스꺼움, 설사, 변비 등의 위장관 증상이 주된 것이며 대부분 큰 어려움 없이 복용할 수 있습니다. 또한, 많은 종류와 다양한 제형의 철분제가 있으므로 부작용이 있을 때에는 다른 종류의 약으로 변경하거나 복용시간을 조절하는 것만으로도 해결되는 경우가 대부분입니다.

Q. 철분제는 복용 후에 대변이 검게 나옵니다. 어떻게 해야 하나요?

- A. 복용한 철분이 위장관 내에서 흡수, 소화된 후에 배출되는 것으로 인해 대변이 검게 나오는 것입니다. 다른 문제가 있는 것은 아니니 안심해도 됩니다. 다만, 위장관 출혈이 있는 경우에도 검은색 변이 나올 수 있습니다. 철분제를 복용하는 경우에는 출혈증상인지 약물 때문인지 예상할 수는 없지만 빈혈이 악화되는 등의 문제가 없다면 약물 때문으로 생각해도 됩니다.

Q. 약국에서 빈혈약으로 비타민제와 엽산제를 권유 받았습니. 효과가 있나요?

- A. 빈혈의 다양한 원인 중에서 특정 비타민 결핍증이 있는 경우에는 도움이 될 수 있습니다. 하지만, 이런 종류의 빈혈은 위 절제술, 자가 면역, 알코올 중독, 임신 등 특별한 경우에서 발생하며, 일반인의 경우는 거의 없습니다. 따라서, 의사와 상의 후에 복용 여부를 결정하길 권장합니다.