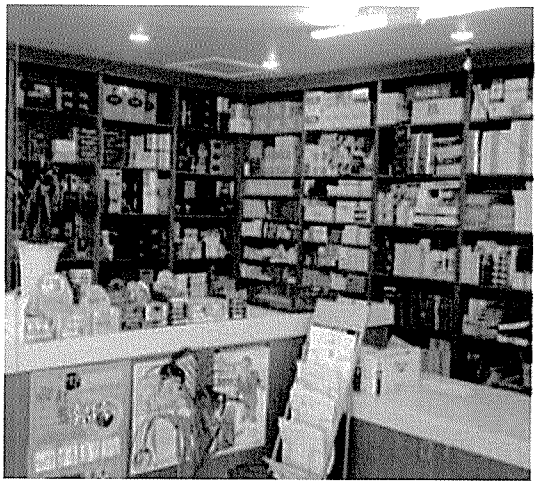
당뇨병환자가 약국에서 변비약, 소화제, 감기약 구입하기

안성심 / 가톨릭대학교 성모병원 약제과



의약분업이후로 많은 사람들이 변비, 소화장애, 감기증상 등의 개선을 위해 일반의약품을 약국에서 구입하고 있으며 당뇨병환자들도 이와 같은 증상들을 개선하기 위해 약국을 찾는 경우가 빈번하다. 당뇨병환자의 경우 치료를 위해 전문의약품이 필요한 경우도 있지만 일반적으로 변비나 소화장애, 감기증상 등이 생기면 병원의 진료를 기다렸다 처방을 받고 약을 구입하기보다는 가까운 약국을 이용하는 경우가 많다. 따라서 당뇨병환자들이 약국을 통해 쉽게 구입할 수 있는 변비약과 소화제, 감기약 들에 대해 살펴보고자 한다.

당뇨병환자의 경우 75%정도에서 변비, 구토, 설사, 소화장애 등의 소화기 증상을 반복적으로 경험한다.

변비약

변비의 경우는 전체 당뇨병환자에서는 25%가 당뇨병의 합병증인 자율신경병증이 있는 경우라면 50%정도가 겪고 있는 증상으로 변비치료를 위해 약물을 사용한 경험이 한두 번쯤은 있을 것이다. 변비의 경우 음식물의 흡수와 관계하므로 혈당치 변화에 영향을 줄 수 있으므로 치료하는 것이 바람직하다. 약물을 사용하기에 앞서 식이섬유량을 늘리거나 규칙적인 운동을 하는 것이 더욱 중요하며 약물을 사용하게 되더라도 비약물 요법을 병행하는 것이 중요하다.

약국에서 쉽게 구입할 수 있는 변비약제들은 크게 삼투성하제, 자극성하제, 팽창성하제, 윤활제, 변유화제등으로 구분할 수 있으며 이중에서 당뇨병환자들에게 권할 수 있는 변비약으로는 팽창성 하제와 삼투성 하제를 들 수 있다. 일반인들이 쉽게 구입하여 사용하는 자극성 하제는 장기간의 사용으로 여러 가지 문제를 일으킬 수 있으므로 피하는 것이 좋다. 삼투성 하제를 사용할 경우라도 신부전의 문

제를 가지고 있는 경우는 주의해서 사용해야 하므로 의사의 지시를 따라야 한다.

표1 일반의약품으로 시판되는 변비약의 주성분

변비약 분류	주 성분
삼투성 하제	마그네슘(magnesium 제제)
자극성 하제	비사코딜(bisacodyl), 센나 엽(sennoside)
팽창성 하제	차전자피(psyllium husk 또는 plantago seed)
변유화제	도큐세이트(docusate sod.)

소화제

소화기 증상 중 소화장애는 당뇨병환자의 20~30%가 경험하는 것으로 보고되고 있다. 주요 증상으로는 상복부 팽만감, 불편감, 구토, 속쓰림 등이 있다.

일반적으로 우리가 알고 있는 소화제(소화효소제)는 소화기관에서 분비되는 소화효소 단독 성분 또는 그 일부와 기타 성분을 혼합하여 만들어진 약제이다. 실제로 과식을 하지 않는 한 소화효소가 분비되지 않아 소화가 되지 않는 예는 극히 드물다. 따라서 당뇨병환자들이 소화장애를 느낄 경우 증상을 완화시키기 위해 약국에서 소화효소제를 구입하여 사용하는 것은 효과가 있다고 보기는 어려울 것이다. 의학적으로 소화제가 필요한 때는 만성 췌장염으로 단백질 및 지방질을 분해시킬 소화효소를 포함한 소화액이 절대적으로 부족하여 영양분의 흡수가 불량할 때 이를 개선 하고자 소화효소를 보충 할 필요가 있다고 판단될 경우이다.

당뇨병환자들이 겪는 소화장애는 당뇨의 합병증인 자율신경병증으로 인해 생기는 위장운동 기능 저하를 주된 원인으로 볼 수 있으므로 치료를 위해서는 위장운동 촉진제를 사용하여 위의 운동기능을 개선시켜주는 것이 가장 필요하다. 그러므로 속쓰림 등의 증상이 있으면서 소화불량을 느낄 경우라면 우선 소화효소제 보다는 제산제를 사용해보고 개선되지 않을 때는 전문가의 진단 하에 약물을 사용 하는 것이 바람직하다. 소화장애의 증상이 개선되지 않고 악화되는 것은 기타질환이 없는 경우하면 당뇨병의 합병증이 개선되지 않는 다는 것을 의미하고 이것은 혈당조절이 잘 되지 않는 상태임을 나타낼 수 있으므로 소화장애를 개선하기 앞서 혈당조절에 더욱 집중해야 한다. 더불어 적절한 식사습관과 운동요법이 필요하며 적절한 약물치료도 중요하다.

표2 기능성소화장애 치료제(일반의약품)의 주성분

변비약 분류	주 성분
제산제	마그네슘, 칼슘, 알루미늄 등을 주성분으로 하는 약제
위장관 운동 촉진제	트리메부틴(trimebutine), 돔페리돈(domperidone 액상제제 한 품목만 일반의약품, 정제는 전문의약품으로 분류 됨)
위산분비억제제	시판되는 일반의약품 없음

감기약

감기증상의 경우로도 많은 당뇨병환자가 약국에서 일반의약품을 구입할 수 있는데 감기증상 중에서 코막힘 증상을 개선시키는 약물의 경우는 혈당치를 상승시키는 부작용을 갖고 있기 때문에 사용에 주의해야 한다. 특히 일반의약품으로 판매되고 있는 감기약은 종합

감기약으로 판매되는 경우가 많아 코막힘 증상이 없는 경우도 복합제제인 감기약을 먹고 혈당이 상승될 가능성이 있으므로 주의해야 한다. 코 막힘을 개선하는 코점막 충혈 개선제(decongestants)의 성분으로는 페닐에프린(phenylehprine), 슈도에페드린(pseudoephedrine) 등이 있다.

교감신경흥분제인 메칠에페드린(methylephedrine)의 경우도 감기약 성분에 포함될 수 있는데 혈당을 상승시킬 수 있다. 이 성분의 약은 혈당을 높일 수도 있으며 혈압이 조절되지 않는 사람들에게는 혈압을 상승시킬 수 있어 혈압이 잘 조절되지 않는 경우라면 주치의와 상

의하여 복용여부를 결정하는 것이 바람직하다.

감기약으로 판매되는 약 중에서 물약 형태도 쉽게 약국에서 구입할 수 있는데 이 경우 대부분 주 효능 성분이외에 단맛을 내기 위해 당분을 일정량씩 포함하고 있기 때문에 혈당을 높일 가능성이 있으므로 주의하는 것이 좋다. 특히 제품 설명서에는 당분의 함유량이 표기되어 있지 않아 무심코 복용할 수 있으며 제품설명서내의 주의사항도 주성분에 해당하는 경우에 있어서만 주의사항을 표기하고 있어 더욱 주의를 기울여야 한다.

당뇨병환자가 감기증상이 있는 경우는 열이 나는 증상 등으로 인해 기본적으로 혈당이 상승할 가능성이 있으므로 혈당을 높일 수 있는 성분이 함유된 약을 사용할 때는 특히 주의를 기울여야 한다.

당뇨병환자들이 쉽게 약국을 통해 구할 수 있는 약제 중에서 변비약, 소화제, 감기약에 대해 살펴보았다. 일반의약품이라고 하여 당뇨병환자들이 모두 사용할 수 있는 것은 아니므로 당뇨병환자들은 약국에서 약을 구입할 때 약사에게 당뇨병환자임을 반드시 알려서 일반의약품 중에서 혈당치에 영향을 미치거나 당뇨합병증에 영향을 줄 수 있는 약물에 대한 정보를 얻도록 해야 한다. 이런 과정을 통해 약사는 환자에 대한 정확한 평가를 통해 전문적 진단을 받도록 하거나 적절한 치료를 시도하도록 권고해 줄 수 있을 것이다. 또한 환자들은 약품을 구입할 때 제약회사가 제공하는 제품설명서에서 사용상의 주의사항 항목을 반드시 읽어 당뇨병환자에 해당하는 주의사항이 있는지 확인한 후 약품을 사용하도록 하는 것이 바람직하다.

당뇨인의 똑똑한 약물 복용법

▶ 혈당강하제 복용을 잊었을 때

다음 복용시간이 멀다면 즉시 복용하고, 다음 복용시간이 가깝다면 건너 뛴다. 하지만 한번에 두배를 복용하지 않는다.

▶ 다른 약물과 함께 복용할 때

당뇨인에게 다른 합병증이 생겨 이에 필요한 약물을 경구혈당강하제와 함께 복용해야 할 때가 있다. 이때 합병증을 위해 함께 투여한 약물이 평소보다 혈당을 상승시키거나, 저혈당을 유발할 수도 있다. 따라서 다른 약물복용시는 반드시 당뇨인임을 밝히고 의사나 약사와 상담 후 복용한다.