

5절 약물사용

많은 노인이 만성질환을 관리하기 위하여 여러 가지 약을 복용하고 있다. 약물은 질병을 치료하며 증상 완화에 매우 중요하지만 잘못된 약물 복용은 노인에게 심각한 피해를 줄 수 있으므로 주의가 필요하다.

약물 부작용의 가장 흔한 이유는 여러 가지 약을 같이 먹는 것이다. 약의 종류가 많아지면서, 의도와 다른 부작용을 일으킬 수 있는데 이를 약물 상호작용이라고 한다. 또한 노인은 약물의 흡수, 대사, 배설기능이 젊은 사람에 비해 현저히 떨어지므로 약물 부작용이 더 생기기 쉽다. 따라서 노인이 올바르게 약물 복용을 할 수 있도록 도와야 한다.

1. 노인 약물 상호작용 예방법

- ① 복용하는 약물의 이름과 효과를 알아야 한다.
- ② 처방받은 약은 정해진 양을 정해진 시간에 올바른 방법으로 복용하여야 한다.
- ③ 약물의 부작용 증상 등이 있는지 확인한다.
- ④ 건강기능식품 등 비처방약도 복용하기 전에 의사와 상담해야 한다.
- ⑤ 다른 사람에게 처방된 약은 절대로 복용해서는 안 된다.
- ⑥ 대상자가 자신의 질병, 과거 약물 부작용 경험, 현재 복용 약물을 기록하여 지갑 등에 가지고 다니도록 하고 진료 시 의료진에게 보여준다.
- ⑦ 약은 정해진 보관방법(냉장보관, 상온 보관, 그늘진 곳에 보관 등)대로 보관한다.

2. 노인 약물복용 원칙

- ① 복용하던 약을 의사의 처방 없이 중단하면 안 된다. 증상이 좋아졌다고 해도 복용하던 약을 중단하려면 먼저 의사와 상담해야 한다. 처방을 무시하고 임의로 조절하여 정해진 양보다 적게 복용하거나 많이 복용해서는 안 된다.
- ② 약을 술과 함께 먹으면 효과가 떨어지거나 부작용이 있을 수 있다.
- ③ 증상이 비슷하다고 해서 다른 사람에게 처방된 약을 먹거나 자기 약을 남에게 주면 안 된다.



참고

**편의점에서 구입 가능한
비상약**

해열진통제, 감기약, 소화제,
파스

- ④ 가급적 단골 병원과 약국을 지정하여 다니는 것이 좋다.
- ⑤ 다른 병원이나 약국을 방문할 경우 처방전을 보관하였다가 제시하여 약물의 효능 중복이나 부작용을 막아야 한다.
- ⑥ 진료 전에 복용 중인 약물과 약물 알레르기에 대하여 반드시 알린다.
- ⑦ 진료 후 이전 처방약을 이어서 복용하지 않는다.
 - 질병 상태에 맞추어 약을 조절했을 가능성이 높으므로 반드시 가장 최근의 처방약을 복용해야 한다.
 - 이전 처방약이 많이 남은 경우 복용할 수 있는지 의사에게 확인받는다.



참고

주의 사항

- 동일한 약품은 한 번에 일정 양만 살 수 있다.
- 겹포장과 약품 설명서를 확인하여 정해진 용량만 복용해야 한다.

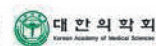


꼭 알아두기

분할선이 있는 약만 쪼개거나 분쇄하여 복용할 수 있다.



- ⑧ 약 복용시간을 준수해야 한다.
- ⑨ 약이 쓰다고 다른 것과 함께 복용하면 안 된다.
- ⑩ 약을 삼키는 것이 힘들다고 쪼개서 복용하면 안 된다.
 - 분할선이 있는 약만 쪼개서 복용할 수 있다.
 - 분할, 분쇄 불가 약제 : 장용 코팅제(약효 저하), 서방제(부작용 증가)
 - 삼키기 힘든 대상자의 약이 분할, 분쇄할 수 없는 약이라면 처방을 변경해 달라고 요청해야 한다.
- ⑪ 약 복용을 잊어버렸다고 그 다음 복용 시간에 2배로 복용하면 안 된다.
 - 약 복용 시간을 놓쳤다면, 생각난 즉시 복용한다.
 - 다음 복용 시간에 가까워진 때는 다음 복용 시간에 복용한다.
 - 절대로 2배 용량을 복용해서는 안 된다.



[날짜별 약상자]

3. 노인에서 부작용이 흔한 약물

- ① 소염진통제 : 관절염, 근육통 등 통증에 먹는 약으로, 신장기능이 좋지 않은 경우나 심부전이 있는 경우는 복용 전 의사와 상의해야 한다. 또한 노인에서는 위염, 위궤양을 일으키는 경우가 많아 속쓰림 등이 있을 때는 의사에게 말해야 한다.
- ② 당뇨병 약제 : 당뇨병 약을 먹으면서 식사가 불규칙한 경우 저혈당이 올 수 있다. 저혈당의 증상은 피로, 불안, 초조, 두근거림, 빈맥, 식은땀, 어지럼증, 오심, 구토 등이 있으며 심한 경우는 감각저하, 의식저하, 두통, 시각장애, 혼수 등이 있다. 규칙적인 식사와 운동습관을 생활화하고 지속적으로 약물을 복용하는 것이 무엇보다 중요하다.
- ③ 스테로이드제 : 자가면역질환, 만성 피부질환, 장기이식 후 흔히 사용하는 약이다. 장기적으로 사용 시 체중증가, 정신장애, 섬망, 우울, 소화기 궤양, 당뇨병, 뼈의 대사 이상, 면역저하로 인한 각종 감염병의 증가, 피부질환, 호르몬 조절 이상으로 인한 전신 질환 등 다양한 문제가 발생가능하다.
- ④ 수면제 등 신경정신계 약물 : 증상 조절을 위한 적절한 약물 복용은 증상 관리에 도움이 된다, 다만 수면제 등 신경정신계 약물은 낙상, 배뇨장애, 변비 등의 위험이 있어 복용 후 특히 낙상 사고가 나지 않도록 주의해야 한다.

4. 약 복용시 주의해야 하는 음식들

- ① 자몽주스 : 자몽주스는 고지혈증약, 혈압약, 수면제 등 여러 약물과 상호작용이 있어 부작용을 일으킬 가능성이 높다.
- ② 시금치 : 시금치는 부정맥 등이 있을 때 복용하는 와파린과 함께 먹으면 약의 효과를 줄일 수 있어 과량 섭취하지 않는 것이 좋다.
- ③ 커피, 유제품, 인삼, 홍삼, 콜라, 술 등의 음식물을 약과 같이 먹을 때에도 예상하지 않았던 문제가 생길 수 있다. 따라서 약은 물과 함께 복용하고 궁금한 점이 있을 때는 의료진과 상의하는 것이 필요하다.

〈참고문헌〉

- 질병관리청. 국가건강정보포털 (<https://health.kdca.go.kr>)
- 보건복지부. (2022). 영양보호사 직무교육교재.
- 이은주. (2013). 다약제 복용과 노인에서 부적절한 약물. 2013년 대한내과학회 추계학술대회.
- 미국노인병학회. (2019). Beers Criteria