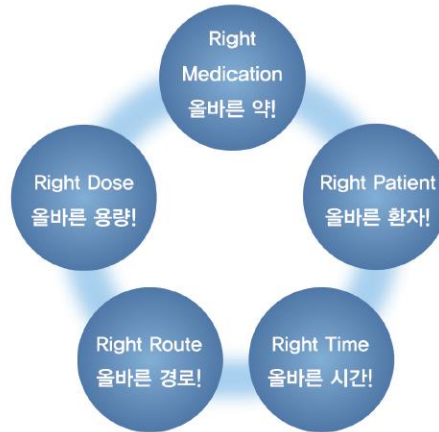


## 통풍

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.

## 통풍과 치료약, 이것이 궁금해요!

### ■ 통풍

#### Q. 통풍은 왜 생기는 병인가요?

- A. 통풍은 몸 속의 요산농도가 올라가면서 요산에 의한 결정체가 만들어지는데, 이 결정체가 심한 염증반응을 유발함으로써 발생합니다. 혈액에 요산이 증가하는 고요산혈증은 요산이 신장으로 잘 배설되지 못하거나 몸 속에 지나치게 많이 생길 때 일어납니다. 이런 현상이 일어나는 주된 요인으로는 음주, 비만, 육류의 과도한 섭취, 이뇨제와 같은 약물사용 등이 있습니다.

### ■ 통풍의 치료

#### Q. 통풍은 어떻게 치료해야 하나요?

- A. 통풍의 치료목표는 혈중의 요산 농도를 꾸준히 낮춰 5~6mg/dL 이하로 유지하는 것입니다. 혈액의 요산을 낮게 유지하면 병을 유발하는 요산 결정체들이 녹아 없어집니다. 요산을 낮추는 약제에는 여러 종류가 있는데, 꾸준히 복용해야 합니다.

#### Q. 통풍은 식이요법이 중요하다고 들었습니다. 어떻게 조절해야 하나요?

- A. 약물치료 외에도 음식과 일상생활을 조절해 요산농도를 낮출 수 있습니다. 비만이나 과체중인 경우에는 적절한 운동과 식이요법으로 체중을 줄이면 요산 수치가 낮아질 뿐 아니라 당뇨병, 고혈압 등 다른 만성질환도 개선시킬 수 있어 매우 중요합니다.

또한, 요산농도를 증가시킬 위험이 있는 육류나 술은 줄이는 것이 좋습니다. 과거에는 견과류나 야채 등에 요산농도를 올리는 성분이 있다며 적게 먹을 것을 권했으나, 최근 연구에 따르면 이런 음식들이 통풍을 악화시키지 않는 것으로 알려져 건강한 식단을 위해 권장하고 있습니다.

#### Q. 고기와 술을 끊으면 약을 먹지 않아도 되나요?

- A. 요산농도가 올라가는 주된 요인이 고기나 술 때문이라면 식이요법으로 요산수치를 정상으로 낮출 수도 있습니다. 하지만, 음식조절로 낮출 수 있는 요산수치는 일반적으로 1~2mg/dL 정

도입됩니다. 현재 요산 수치가 9-10mg/dL 정도라면 식이요법만으로 원하는 수준으로 떨어뜨리는 어렵습니다. 식이조절과 운동이 도움이 되지만, 다른 원인 때문에 요산농도가 올라가는 사람도 많으므로 약물치료를 해야 하는 경우가 많습니다.

**Q. 정기검진에서 요산 수치가 2년째 높게 나옵니다. 약을 먹어야 하나요?**

A. 고요산혈증이 있다고 모두 통풍이 생기는 것은 아니기 때문에, 관절이 한 번도 아픈 적이 없었는데 검사에서 우연히 고요산혈증이 발견된 경우에는 약을 복용할 필요는 없습니다. 다만, 관절증상이 없더라도 요로결석(신장결석)이 있거나 통풍결절(요산덩어리가 뭉쳐 피하에 몽우리를 만든 것)이 발생한 경우에는 꾸준히 요산강하치료를 해야 합니다.

**■ 통풍의 치료약**

**Q. 통풍은 아플 때만 약물을 복용해도 되나요?**

A. 아닙니다. 통풍관절염이 발생하면 그 통증이 매우 심해 병원을 방문하게 됩니다. 그런데 아플 때만 치료하고 이후에는 치료를 받지 않으면 관절염이 반복적으로 재발하게 되고, 심해지면 만성 관절염이나 요로결석, 신장 기능이상 등과 같은 합병증이 발생하므로 지속적인 치료가 필요합니다.

**Q. 저는 발가락에 통증이 있을 때만 약을 먹는데 제 친구는 매일 약을 먹습니다. 어떻게 다른가요?**

A. 관절이 부어 심한 통증을 유발하는 통풍관절염은 염증을 가라앉혀주는 항염증제인 콜히친, 비스테로이드성 항염제, 스테로이드 등을 우선 투여해야 합니다. 이런 관절염은 혈액의 요산수치가 낮게 유지되면 이후 반복적인 재발을 예방할 수 있으므로, 요산수치를 맞추는 요산강하제를 투여해야 합니다. 요산강하제는 관절 증상이 완전히 좋아진 다음에 투여하는 것을 권하며, 증상이 없더라도 지속적으로 복용해야 합니다.

**Q. 통풍약을 계속 먹어도 괜찮은가요? 부작용이 걱정스럽습니다.**

A. 모든 약은 부작용이 있을 수 있으므로 담당 의사의 지시에 따라 약물을 복용해야 합니다. 또한, 정기적인 검사를 통해 용량이 적절한지, 약물의 부작용이 없는지를 확인해야 합니다. 환자

가 쉽게 알 수 있는 부작용 중 가장 주의할 것이 요산강하제인 알로퓨리놀을 복용한 후 피부 발진이나 발열이 생기는 것입니다. 이 경우에는 약물 복용을 중단하고 담당 의사와 상의해야 합니다.

###