

# 심부전증 대처 방안

몸무게와 증세를 점검하는 것이 중요합니다...

몸에 수분이 축적되고 있는지를 확인하기 위해 매일 같은 시간에 몸무게를 측정하십시오. 그러면 즉시 조치를 취할 수 있습니다.



아침에 일어나서 화장실에 다녀온 후(소변) 바로 몸무게를 재는 것이 가장 좋은 시간입니다.

이러한 증상이 나타나면 바로 대처하십시오...

- ♥ 체중이 2kg 증가하였을 때(24-48시간에 걸쳐)
- ♥ 점점 숨이 차 올 때
- ♥ 숨이 차서 밤에 잠을 깰 경우
- ♥ 발목이나 위가 부어오르기 시작할 때

이노제의 복용량을 늘리라는 의사의 지시를 따르십시오. (단기간 동안)

여러분의 이름: \_\_\_\_\_

대처 방안 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

대처방안을 실행하였음에도 여전히 증세가 호전되지 않으면 여러분의 GP를 찾아가십시오.

이 없으시  
 러분의  
 사를 만나

무엇을 해야하는지 문의하십시오.

여러분의 GP 이름 \_\_\_\_\_

# Heart failure medications



## What you need to know

심부전증 치료 약품  
 여러분이 아셔야 할 내용

목차	페이지
심부전증이란 무엇인가?.....	3
왜 여러종류의 심부전증 치료약이 있는가 ? .....	4
심부전증 치료를 위한 약물.....	5
ACE 억제제 .....	5
베타 차단제(Beta-blockers).....	7
이뇨제 .....	9
디곡신(Digoxin) .....	11
스피로노락톤(Spironolactone).....	12
복용 가능한 다른 약.....	13
심부전증의 관리 .....	13
약 복용에 관한 요령.....	14
심부전증 대처방안.....	표지 뒷면

Designer: **Mason Ngawhika** -Te Arawa, Mataatua, Ngāi Tahu  
 Maori Resource Co-ordinator - Auckland Regional Public Health Service  
 This resource is a collaboration between WDHB and ARPHS.



June 2006

### 스스로 구입한 약, 한약, 전통적인 약 또는 자연산물을 먹어도 됩니까?

다른 약, 한약, 전통적인 약 또는 자연산물을 구입하기 전에 약사에게 이러한 것을 먹어도 현재 복용중인 약의 효능에 아무런 영향이 없는지 확인하십시오. 진통제로 구입할 수 있는 일부 약품(비스테로이드성 항염증 약으로 알려진)은 여러분의 심부전증을 악화시킬 수 있습니다. 아래 표에 명기된 약을 사용하기 전, 의사나 약사에게 문의하십시오.

일반 명칭	상표명의 예
이브프로펜 (ibuprofen)	Nurofen®, Brufen®, I-Profen®, Panafen, ACT-3, Ibucare
디크로페낙 (diclofenac)	Cataflam®, Flameril®, Voltaren®
나프록센 (Naproxen)	Naprogesic®, Naprosyn®, Naxen®, Somafam®, Synflex®
메페나미스산 (mefenamic acid)	Ponstan®

약이 다르게 보이거나 이름이 바뀌었다면 어떻게 해야 하나요?

포장에 색채나 그림이 있거나 약 병의 모양이 달라 보이거나 (Ponstan®) 의사와 다르거나 내용물이 다르다면 여러분의 약사나 의사에게 이야기 하십시오

### 약 보관은 어떻게 해야 합니까?

- ♥ 약은 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 직사 광선이 비추거나 습기가 많은 욕실같은 곳에는 보관하지 마십시오.
- ♥ **아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.**
- ♥ 오래된 약이나 유효기간이 지난 약은 버리십시오.—여러분의 약사가 이것에 관해 알려드릴 것입니다.

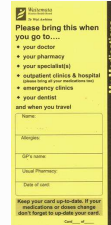
### 질문이 있으십니까?

이 책자는 여러분이 복용하는 약에 관한 모든 것을 설명해 드리지 못합니다. 약에 관해 이해가 안되거나 궁금한 사항이 있으시면 여러분의 의사, 약사, 간호사에게 문의하십시오.

## 약 복용에 관한 요령

### 약을 잊지 않고 복용하는데 도움이 되는 방법은?

- ♥ 어떤 분들은 식사 시간에 약을 복용하면 기억이 잘 된다고 합니다.
- ♥ 약사가 특별한 팩(블리스터 팩)에 약을 넣어 줄 수 있으며, 이것이 유용할 수 있습니다.
- ♥ 알약 정리함을 사용하실 수 있습니다.
- ♥ 약을 복용할 때 여러분의 약품 목록표를 참고하십시오. (옐로 카드 사용 - 의사나 약사에게 이것에 관해 문의하십시오.)



**약국, 혹은 병원에 갈 때, 의사와 진찰시에  
약품 목록이나 옐로우 카드를 소지하십시오.**

### 약 복용을 잊어버렸다면 어떻게 해야 하나?

약을 잊지 않고 제 때에 드시는 것이 중요합니다.



만약 잊어버리셨다면, 가능한 빨리 복용하십시오. 그러나 한꺼번에 2회 분의 용량을 드시면 안됩니다. 기억난 시간이 다음 번 약을 복용할 시간 무렵이면, 잊어버린 분량은 드시지 마시고, 다음 복용 시간까지 기다렸다가 그 분량만 복용하십시오.

효능이 오래 지속되는 약이나 서방형(약물이 천천히 방출 되는)의 약을 복용하는데, 잊어버리고 약을 드시지 않았다면 약사에게 문의하십시오.



### 나에게 다른 부작용이 있는것 같다면 어떻게 해야 하나?

모든 약은 약간의 부작용이 있지만, 이 책자가 모든 부작용을 설명하고 있지는 않습니다. 이 책자에 설명되지 않은 부작용이, 여러분이 복용하는 약으로 인해 생긴다고 판단되시면 의사나 약사에게 상의하십시오.

## 심부전증이란 무엇인가?

이 소책자는 여러분이 심부전증을 잘 관리하실 수 있도록 도움을 드리기 위해 제작되었습니다. 여러분의 심장은 일종의 근육 펌프와 같으며, 이 심장의 펌프 작용으로 피가 우리 온 몸에 공급됩니다.

‘심부전증’이라고 해서 여러분의 심장이 멈추는 것을 의미하는 것은 아닙니다. 하지만 심장이 제대로 일을 하지 못하면 숨이 차고, 피곤하며 발목, 다리, 폐와 복부에 물이 차게 됩니다.

심부전증은 때로 ‘울혈성 심부전’이라고 하기도 하고 ‘심장장애’ 또는 만성 심부전이라고도 부릅니다.

심부전증을 잘 관리하기 위해서는 규칙적인 약물 복용과 체중 관리, 건강 증진을 위해 건전한 생활습관을 길러야 합니다.



이 소책자는 심부전증 치료를 위해 일반적으로 사용되는 약품에 대해 알려드립니다.

## 왜 심부전증 치료약에는 여러 종류가 있는가 ?

심부전증을 갖고 있는 대부분의 사람들은 작용하는 방법이 다른 여러가지 종류의 약물을 복용하게 됩니다. 여러가지 약물을 복용함으로써 보다 좋은 효과를 얻게 됩니다.

### 약물 복용으로 인해:

- ♥ 기분이 훨씬 좋아집니다. (예: 숨이 덜 차게 됨)
- ♥ 건강을 잘 유지케 하므로 장수하는데 도움이 됩니다.
- ♥ 심장이 일을 더 잘할 수 있도록 도와드립니다.

여러분의 의사는 여러분이 복용하시는 약물 중 일부의 복용량을 늘릴 수 있습니다. 여러분에게 적합한 약물의 배합률과 복용량을 결정하기까지 수 주일이 걸릴 수도 있습니다.

### 중요사항 :

- ♥ 증세가 호전되었다고 느껴질 때도 매일 약을 복용하셔야 합니다
- ♥ 의사의 지시대로 약을 드십시오. 그렇지 않으면 효과를 볼 수 없습니다.
- ♥ 빠뜨리지 말고 정해진 복용량을 꼭 드시고, 약이 다 떨어지면 처방전을 사용하여 다시 약 타는 것을 잊지 마십시오.

여러분이 복용하시는 약물에 대해 잘 이해되지 않는 부분이 있다면 여러분의 의사, 약사 또는 간호사에게 문의하십시오.



## 복용 가능한 다른 약

심부전증을 앓고 있는 분 중에는 부정맥이 있어서 이를 조절하기 위해 약이 필요한 경우도 있습니다. (항부정맥제)

혈액 응고 방지를 위해 소량의 아스피린이나 다른 약을 드셔야 하는 분들도 있습니다. (항 혈액 응고제)

## 심부전증의 관리

심부전증은 완전히 사라지지 않습니다. 심부전증 치료에 약물치료가 중요하지만, 증상을 조절하며 기분을 향상시키기 위해 여러분이 하실 수 있는 중요한 일들이 있습니다.

### 건강한 심장을 유지하기 위해서:

- ♥ **건강한 식습관**  
체내에 수분이 쌓이게 되니, 음식에 소금을 추가하지 마십시오. 지방이 덜 함유된 음식을 드십시오.
- ♥ **몸이 편안하게 느껴지는, 대부분의 평일 중에는 운동을 하도록 노력하십시오.**
- ♥ **건강한 체중 관리**
- ♥ **스트레스를 줄이십시오.**
- ♥ **알코올 섭취량을 줄이십시오.**
- ♥ **금연하십시오**
- ♥ **의사의 처방에 따라 약을 반드시 복용하십시오.**
- ♥ **증세가 악화되면 심부전증 대처 방안을 따르십시오. (표지 뒷면 참조)**



## 스피로노락톤—Spironolactone (Spirotone)

### 역할은 ?

스피로노락톤(Spironolactone)은 심부전증을 앓고 있는 사람들의 건강을 호전시키고 수명을 연장시키는 약으로 입증되어 왔습니다. 이 약은 수분이 축적되지 않도록 도와줍니다. 대개 소량만 복용 하시면 됩니다.

### 부작용은 무엇입니까 ?

- ♥ 복부 불편감
- ♥ 두통
- ♥ 피부 발진
- ♥ 혼란
- ♥ 남성-가슴이 부드러워지고 약간 커집니다.

### 반드시 알아야 할 중요한 사항

- ♥ 신장의 기능과 혈중 칼륨 수치를 검사하기 위해 정기적인 혈액 검사를 받으셔야 합니다. 처음엔 복용 후 일주일 후에 혈액검사가 필요하며 그 다음엔 4주 후, 그리고는 3개월 후 마다 하시면 됩니다. 혈액 검사가 더 필요한 분도 있습니다.
- ♥ 구토(와, 또는) 설사를 하게 되면
  - ♥ 수분 섭취를 늘리십시오.
  - ♥ 약 복용을 중단하십시오.(다시 시작하는 것은 아래 참조)
  - ♥ 3일 이상 설사가 지속되면 GP를 만나십시오.
  - ♥ 설사가 멈추고 이틀이 지난 후부터 약을 드십시오.

### 피해야 할 사항

- ♥ 스피로노락톤은 여러분 체내에 칼륨량을 증가시킬 수 있습니다. 칼륨이 들어있는 염분 대용식을 금하십시오.
- ♥ 진통제로 사용하는 약 중에는 스피로노락톤에 영향을 미치거나 심부전증을 악화시키는 약이 있습니다. 더 자세한 정보는 15페이지를 참조하십시오.

## 심부전증 치료를 위한 약물

심부전증에 사용되는 약물에 관한 간단한 정보와 약물 복용에 대한 요령들을 알려드리겠습니다. 약물 복용에 관해 더 자세히 알고 싶으시면, 여러분의 약사나 의사에게 문의하십시오.

### ACE 억제제 (안지오텐신—전환 효소 억제제)

#### 역할은 ?

ACE 억제제는 혈압을 낮추어 혈관 수축을 이완시킴으로, 심장이 온 몸으로 혈액을 펌프하는 것을 쉽게 해줍니다.

#### 흔히 사용되는 ACE 억제제의 명칭

일반 명칭	상표명
셀라자프릴 (cilazapril)	Inhibace <sup>®</sup>
퀴나프릴 (quinapril)	Accupril <sup>®</sup>
캡토프릴 (captopril)	Apo-Captopril <sup>®</sup> , Capoten <sup>®</sup> , Captopril <sup>®</sup>
에날라프릴 (enalapril)	Enahexal <sup>®</sup> , m-Enalapril <sup>®</sup> , Renitec <sup>®</sup>
리시노프릴 (lisinopril)	Prinivil <sup>®</sup>

칸데살탄(Candesartan)과 로살탄(losartan)은 ACE 억제제로서 동일한 효능을 가진 약들이지만 약간 다르게 작용합니다. ACE 억제제 복용으로 마른 기침을 하게되면 칸데살탄과 로살탄 중의 어느 한 가지로 약이 바뀔 수 있습니다.

어떤 약 중에는 ACE 억제제와 이뇨제(체내 과다 수분 제거)가 같이 포함되어 있는 것도 있습니다.(예: Inhibace Plus<sup>®</sup>, Accuretic<sup>®</sup>)

### ACE 억제제를 처음 복용하기 시작했을 때

처음 이 약을 복용하기 시작하면 어지럽거나 현기증이 느껴질 수 있습니다. 이뇨제를 같이 복용할 경우에는 더욱 악화될 수 있습니다. 천천히 일어나 먼저 침대 끝이나 의자에 앉습니다. 시간이 지나면 여러분의 몸이 이 약에 익숙해지게 될 것입니다.



- ♥ 여러분의 의사는 적은 양으로 시작하여 몇 주간에 걸쳐 서서히 복용량을 늘려갈 것입니다.
- ♥ 신장을 검사하기 위해 정기적인 혈액 검사가 필요할 것입니다. 소수의 사람들에게겐 ACE억제제를 복용할 경우 신장에 문제가 생기기 때문입니다.

### 부작용에는 어떤 것들이 있는가?

모든 약은 어느 정도의 부작용을 가지고 있으나, 모든 사람이 부작용을 겪는 것은 아닙니다.

몇몇 ACE억제제 복용자는 이런 증상을 겪을 수 있습니다.

- ♥ 마른 기침
- ♥ 어지러움증이나 현기증
- ♥ 입맛의 변화(드문 경우)
- ♥ 발진(드문 경우)
- ♥ 메스꺼움 또는 구토
- ♥ 두통

만약 이러한 증상이 생기면 의사에게 문의하십시오.

이러한 부작용은 즉시 생길 수도 있고 몇 달이 지난 후에 나타날 수도 있습니다.



이러한 부작용은 위험할 수 있지만 그런 경우는 드물게 발생합니다. 여러분의 의사에게 즉시 전화하십시오.

- ♥ 입술, 목 또는 혀가 부어 오를 때
- ♥ 열이 나거나 오한이 들고 목이 아플 때
- ♥ 가슴에 통증, 심장박동이 빨라지거나 손, 발, 입술에 마비가 올 때

### 피해야 할 사항

- ♥ ACE억제제는 여러분 몸 안에 칼륨량을 증대시킬 수 있습니다. 칼륨이 들어있는 소금 대용식을 피하십시오.
- ♥ 일부 진통제는 ACE억제제 복용에 영향을 미치거나 심부전증을 더욱 악화시킬 수 있습니다. 15페이지를 참조하십시오.

나중에 의사에게 문의해 보아야 할 내용...

나에게 가장 적합한 양의 ACE억제제를 복용하고 있습니까?

## 디곡신 — Digoxin (Lanoxin®)

### 역할은?

디곡신(Digoxin)은 심방세동이라고 불리는 부정맥 환자의 심장박동을 완만하게 하는데 주로 사용됩니다.

### 부작용은 무엇입니까 ?

보통 디곡신에는 몇 가지 부작용이 있습니다. 때때로 여러분의 의사는 여러분의 디곡신 복용량이 올바른지 확인하기 위해, 디곡신 혈중 수치를 검사할 것입니다.

다음과 같은 증세가 나타나면 의사에게 전화하십시오:



- ♥ 입맛이 없어짐
- ♥ 메스꺼움/구토 증세
- ♥ 설사
- ♥ 위에 통증
- ♥ 혼란스러워질 때
- ♥ 느리거나 고르지 않은 심장 박동이 느껴질 때
- ♥ 시야가 흐려 보이거나 노랗게 보이기 시작할 때
- ♥ 가슴이 쿵쿵거리는 느낌이 올때 -가슴이 두근거림

디곡신 복용량의 변경이 필요할 수도 있습니다.

### 피해야 할 것은 무엇입니까 ?

- ♥ 염분 대용식에는 디곡신에 영향을 주는 칼륨이 함유되어 있으므로, 사용 전에 의사에게 알려십시오.
- ♥ 제산제(예:Quickeze®)와 디곡신을 함께 복용하시면 안됩니다. 디곡신 복용 후 적어도 1-2시간 후에 제산제를 드십시오.
- ♥ 진통제 중 일부 약은 디곡신의 혈중 수치에 영향을 미칠 수 있으므로, 약사 또는 의사와 상의하십시오.
- ♥ 약품, 한약, 전통적인 약, 자연 치료약을 구입하거나 사용하기 전에 약사나 의사와 상의하십시오.

## 또한

- ♥ 당뇨 환자의 경우, 이뇨제로 인해 혈당수치가 올라감을 발견할 것입니다.
- ♥ 이뇨제는 통증을 더욱 악화시킬 수 있습니다.
- ♥ 이뇨제가 당신 몸에서 칼륨을 빠져나가게 하므로 여러분의 의사는 때때로 칼륨 수치를 검사할 것입니다.

## 피해야 할 사항

- ♥ 이뇨제에 영향을 미치는 약들도 있습니다. 약을 구입하기 전 또는 다른 약을 복용하기 전에 여러분의 의사 또는 약사와 상의 하십시오.
- ♥ 진통제로 사용되는 일부 약 중에는 이뇨제와 같이 복용하면 신장에 영향을 미치거나 심부전증을 더욱 악화시킬 수 있는 약이 있습니다. 더 자세한 정보는 15 페이지를 참조하시기 바랍니다.

## 베타 차단제(Beta Blockers)

### 역할은 ?

베타 차단제는 심장 박동을 완만하게 하며 혈압을 낮춰서 심장이 몸 전체의 혈액 순환을 더 잘할 수 있도록 도와 줍니다.

베타 차단제는 심부전증을 앓고 있는 환자들이 더 오래 사실 수 있도록 돕는 약으로 입증되어왔습니다.

### 심부전증에 쓰이는 베타 차단제

#### 알려져 있는 이름

#### 상표명

메토프로롤 (metoprolol)

Betaloc CR<sup>®</sup>, Lopresor<sup>®</sup>, Slow Lopresor<sup>®</sup>

카베디롤 (carvedilol)

Dilatrend<sup>®</sup>

Atenolol, sotalol, 또는 celiprolol과 같은 다른 종류의 베타 차단제를 복용하실 수도 있습니다.

### 베타 차단제를 사용하기 전에

- ♥ 천식이 있으면 의사에게 먼저 알려주세요.

### 베타 차단제를 처음 복용하기 시작했을 때

- ♥ 여러분의 의사는 우선 적은 용량으로 시작하여 몇 주간에 걸쳐 서서히 그 용량을 늘릴 것입니다.
- ♥ 건강이 회복되기까지 시간이 걸릴 수 있습니다. - 때로 몇 달이 걸릴 수도 있습니다.
- ♥ **의사와 상의없이 갑자기 베타 차단제의 복용을 중단하지 마십시오. 위험할 수 있습니다.**

## 부작용에는 어떤 것이 있습니까?

베타 차단제 복용을 처음 시작하였거나 복용량을 늘렸을 때 며칠간은 피로가 느껴지거나 다른 부작용이 생길 수 있습니다. 이러한 부작용은 대부분 서서히 사라집니다.

하지만, 아래의 증상이 나타난 후 증상이 악화되거나 없어지지 않으면 여러분의 의사에게 알려주세요.

- ♥ 차가운 손과 발
- ♥ 발진이나 가려움증
- ♥ 어지러움증, 피곤함
- ♥ 변비
- ♥ 악몽이나 수면 장애
- ♥ 우울증
- ♥ 발기부전
- ♥ 메스꺼움

이러한 부작용은 위험할 수 있지만 그런 경우는 드물게 발생합니다.

아래와 같은 증상이 나타나면 즉시 의사에게 전화 하십시오.

- ♥ 천식같이 숨을 헐떡거림
- ♥ 이상하게 느리거나 빠르거나 쿵쿵 뛰거나 불규칙적인 심장박동



때때로 여러분이 처음 베타 차단제를 복용하면, 심부전증이 약간 악화될 수 있으며, 이런 일이 발생하면 의사는 다른 약으로 대체할 것입니다

## 피해야 할 것은 무엇입니까?

- ♥ 일부 약품은 베타 차단제에 영향을 줄 수 있습니다. 다른 약을 구입하거나 사용 전에 여러분의 의사, 약사와 상의 하십시오.
- ♥ 진통제로 사용되는 일부 약품은 베타 차단제에 영향을 미치거나 심부전증을 악화시킬 수 있습니다. 15페이지를 참조하십시오.

### 나중에 의사에게 질문해야 할 내용...

심부전증을 치료하기 위해 나는 가장 적절한 용량의 베타 차단제를 복용하고 있습니까?

## 이뇨제

### 역할은 ?

이뇨제는 화장실에 좀 더 자주 가서 몸안에 있는 여분의 수분을 제거하도록 도와줍니다. 폐, 발, 발목과 위가 덜 붓게 되므로, 여러분이 좀 더 편안해지실 것입니다.

이뇨제가 제대로 작용하고 있는지를 알기위한 가장 좋은 방법은 매일 같은 시간에 몸무게를 재는 것입니다.

### 흔히 사용되는 이뇨제의 명칭

#### 일반 명칭

frusemide  
bendrofluazide  
bumetanide

#### 상표명

Diurin®  
Neo-Naclex®  
Burinex®

### 이뇨제 복용 요령

- ♥ 이뇨제는 보통 아침에 복용합니다. 어떤 분들은 점심에 2차 복용이 필요합니다.
- ♥ 약 복용 후 효능이 나타나기까지 얼마의 시간이 필요한지를 파악하여 하루 일과를 계획하실 수 있습니다.
- ♥ 몸무게 재기에 가장 좋은 시간은 아침에 일어나자마자 화장실을 다녀온 후입니다.

### 부작용은 무엇입니까?

대부분의 사람들은 이뇨제로 인해 많은 부작용을 겪지 않습니다.

하지만, 아래의 문제 중에서 한 가지라도 부작용이 생겨서 사라지지 않으면 의사에게 이야기 하십시오.

- ♥ 어지럼증, 극심한 갈증, 변비 또는 짙은색 소변 - 너무 많은 양의 수분이 빠져나가서 이러한 문제가 발생할 수 있습니다.