

복약순응도 향상을 위한 환자교육

3모듈. 고혈압의 복약순응도 향상전략



성지동

고혈압의 복약순응도 향상전략

성지동

학습목표

- (1) 고혈압 관리에 있어서 충실한 약 복용의 중요성을 이해한다.
- (2) 현실적으로 혈압강하제 복용 순응도에 상당한 문제가 있음을 안다.
- (3) 고혈압 환자들이 혈압강하제 복용을 꺼리게 되는 이유를 이해하고 그에 대한 대응 논리를 숙지한다.
- (4) 혈압강하제 복용을 보다 편안하게 일상생활과 통합할 수 있는 방법에 대하여 안다.

1. 고혈압

1) 고혈압 관리의 중요성

- (1) 매우 흔한 질환이다.
 - 전 성인 인구의 20% 이상
 - 노령화로 인하여 더욱 빈도 증가
- (2) 효과적인 약물치료가 있다.
- (3) 약물치료를 통하여 심혈관합병증을 예방할 수 있다는 확고한 근거가 있다.
- (4) 그럼에도 불구하고 충분히 조절되고 있지 못하다.
- (5) 약물치료에 대한 순응도에 있어 개선의 여지가 많다.

※ 고혈압이란?

- 혈압이 140/90mmHg 이상인 경우를 고혈압이라 하고, 우리나라의 고혈압 유병률은 약 30%입니다¹⁾.



[출처] 1) Kim Sung-Kyung, Prevalence and Management State of Hypertension in Korea

※ 고혈압의 분류

	수축기 혈압(mmHg)	이완기 혈압(mmHg)
정상	120 미만	80 미만
고혈압 전단계	120 - 139	80 - 89
고혈압 1단계	140 - 159	90 - 99
고혈압 2단계	160 이상	100 이상

[출처] JNC VII 기준

2) 약을 잘 복용하는 것이 왜 중요한가

- (1) 약을 잘 복용하지 않으면
- 혈압 조절이 잘 안 된다.
 - 합병증 발생의 위험이 커진다.
 - 의료비용이 증가한다.

※ Medication Event Monitoring System (MEMS)



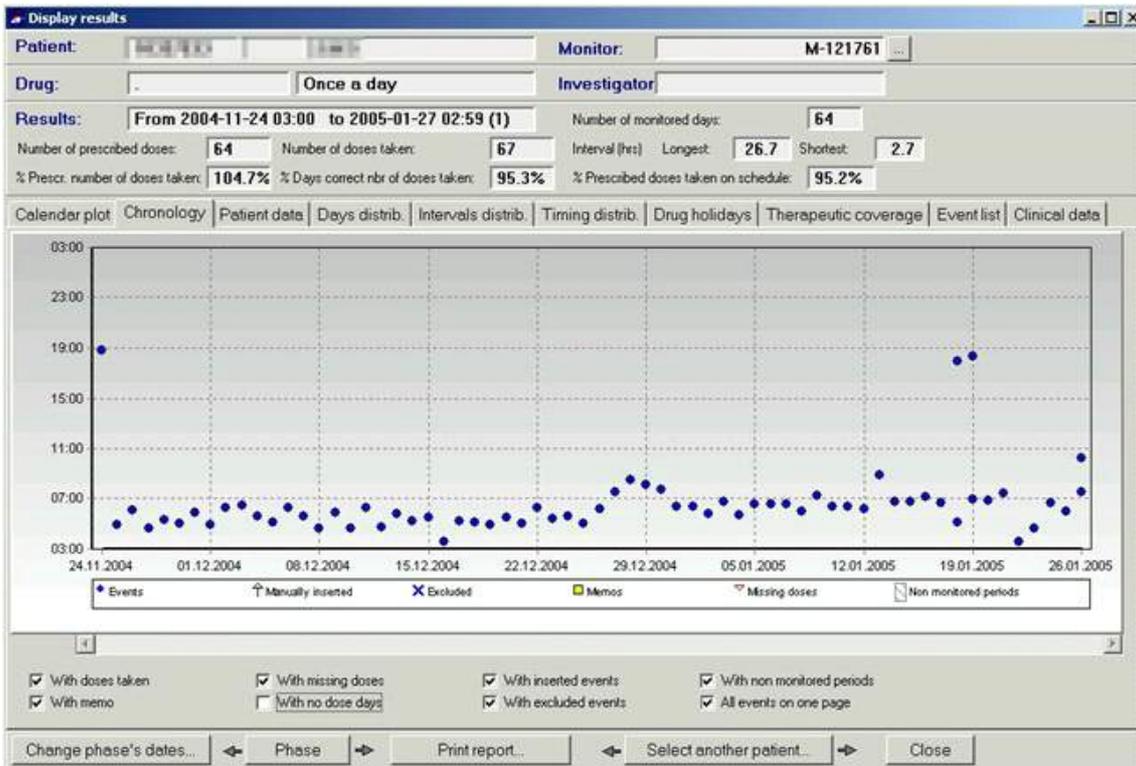
- 약물복용 순응도 측정에 있어 가장 정확한 방법, 연구용으로 주로 이용

복약순응도 향상을 위한 환자교육

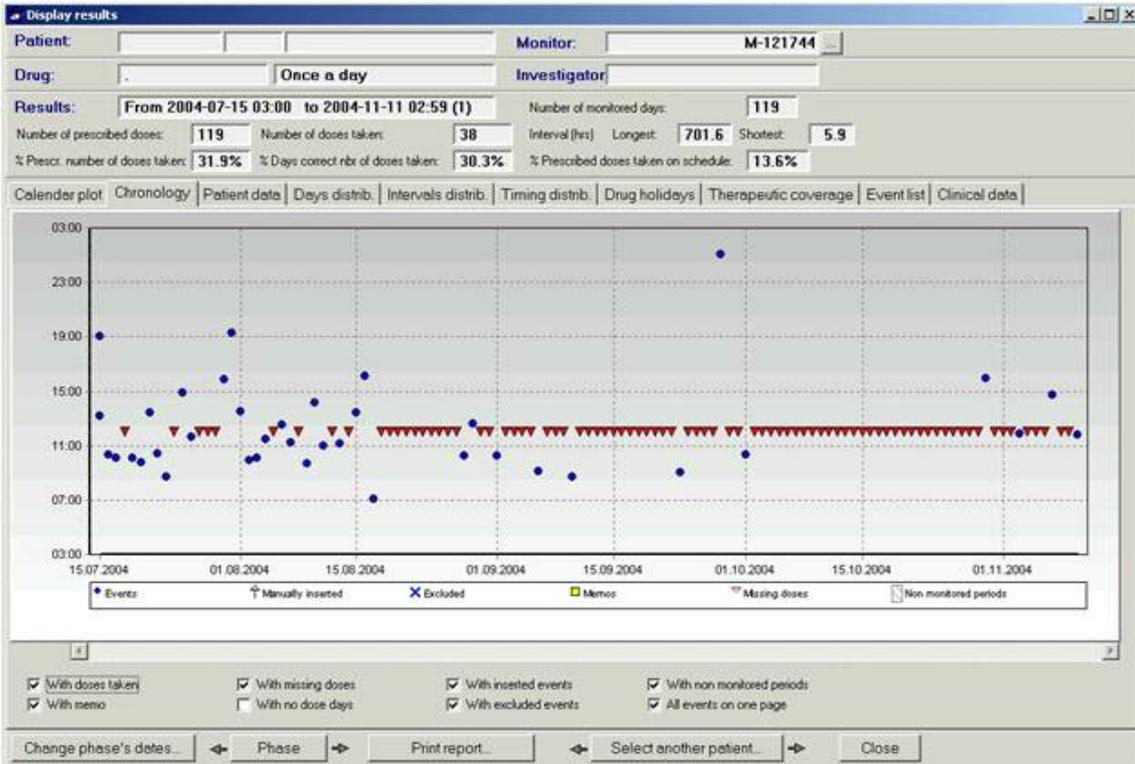
※ 고혈압 합병증



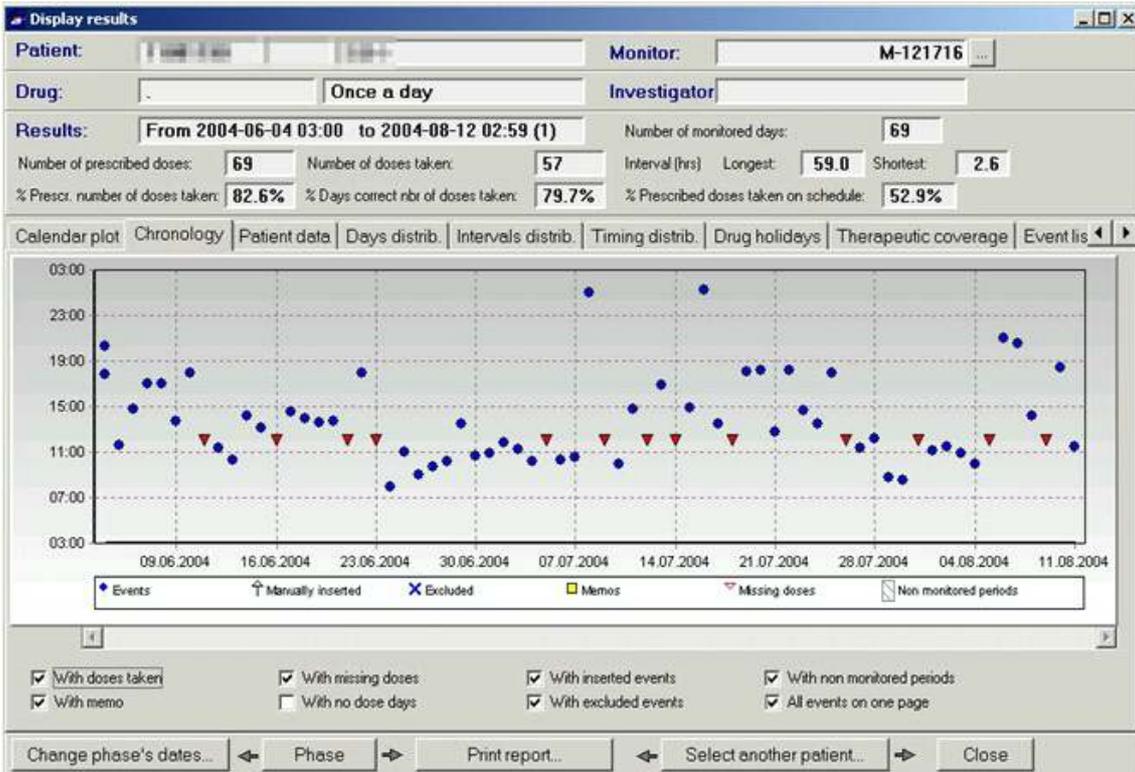
3) Near-perfect compliance



4) Poor compliance



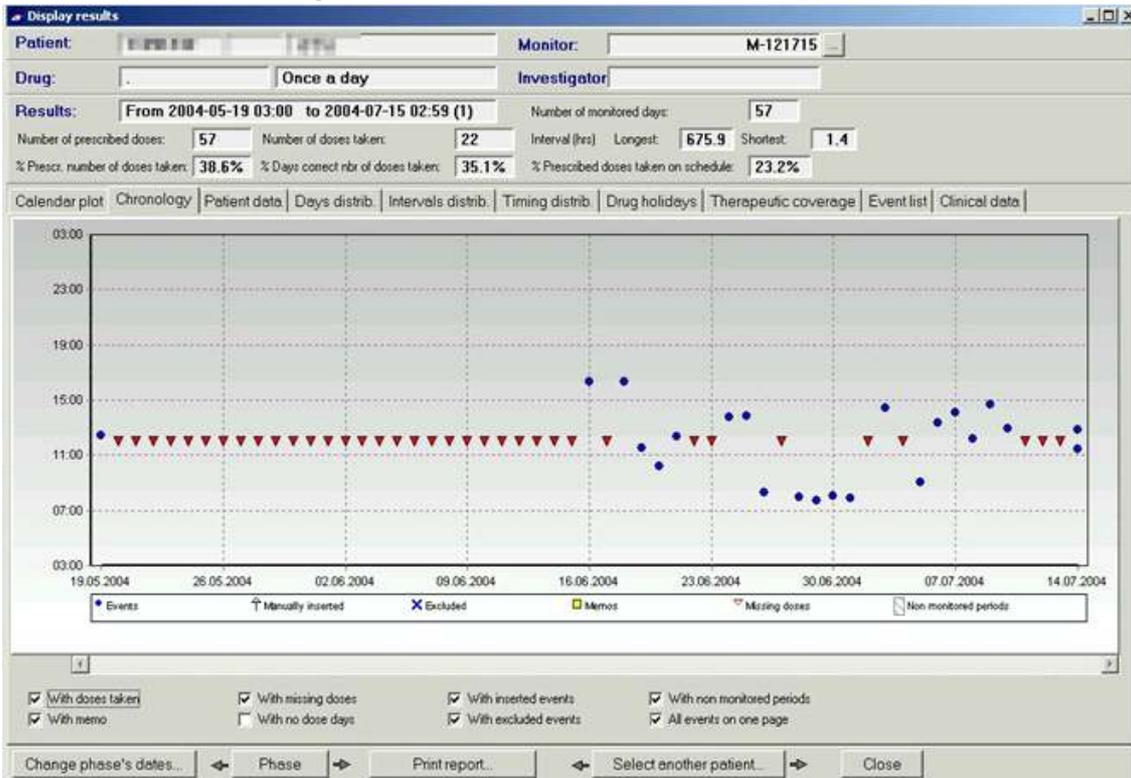
5) 'Random' non-compliance



6) 'Weekend non-compliance'



7) 'White coat compliance'



2. 주요 혈압강하제

- 1) 이뇨제 (Diuretics)
- 2) 베타차단제 (Beta blockers)
- 3) 칼슘통로차단제(Calcium channel blockers)
- 4) 안지오텐신전환효소억제제 (Angiotensin converting enzyme inhibitors; ACEI)
- 5) 안지오텐신수용체 차단제(Angiotensin receptor blockers; ARB)
- 6) 알파차단제 (Alpha blockers)
- 7) 기타

- Side effects of antihypertensive agents

- (1) 이뇨제(Diuretics)- hypokalemia, hyperuricemia, glucose intolerance, lipid abnormality
- (2) 베타차단제(Beta blockers) – impaired cardiac contractility and conduction, bronchospasm, peripheral vasospasm, lipid abnormality, impotence, fatigue
- (3) 칼슘통로차단제(Calcium channel blockers) – headache, ankle edema, constipation, gingival hyperplasia
- (4) ACEI & ARB – dry cough, angioedema, hyperkalemia, fetal anomaly
- (5) 알파차단제(Angiotensin receptor blockers; ARB) – postural hypotension
- (6) Spironolactone - gynecomastia

3. 고혈압 환자들이 혈압강하제 복용을 꺼리게 되는 이유

1) 환자들의 생각을 이해하자!

- (1) “혈압약 먹기 시작하면 평생 먹어야 한다는데...”
- (2) “약 끊고 나서 쓰러져 죽은 사람도 있대!”
- (3) “약은 아무래도 안 좋은 것 아닌가?”
- (4) “혈압약 먹으면 콩팥이 나빠진단데..”
- (5) “혈압약이 혈관을 늘ерж게 만든다네?”
- (6) “운동 열심히 하면 되겠지 뭐...”
- (7) “아스피린이 좋다는데... 오메가-3, 비타민 C, 달맞이 종자유, 양파즙, 반신욕...”

2) 한번 먹기 시작하면 평생 먹어야 한다?

- (1) 현실적으로 그런 경우가 대부분인 것은 사실이다.

복약순응도 향상을 위한 환자교육

- (2) 약을 먹느냐 안먹느냐를 선택하는 것이 아니라 사실은 혈압 조절을 할 것이냐 고 혈압을 그냥 방치 할 것이냐를 선택하는 것이라는 점을 일깨워줘야 한다.
- (3) 약복용 시작 후 예라도 생활요법으로 약을 중단 할 수 있는 경우도 없지는 않다.
 - 다만, 현실적으로는 결코 쉽지 않다.

3) 약을 먹다가 끊으면 큰일 난다?

- (1) 한번 먹기 시작하면 계속 먹어야하기 때문에 안 먹고 버터보는 것이 나을 것이라는 생각으로 이어진다.
- (2) 고혈압약 복용은 안전벨트 착용과 같다.
 - 하루 빠졌다고 해서 당장 큰일 나는 것은 아니다.
 - 하지 않는 날이 많아질수록 위험하다.
 - 따라서, 지속적으로 매일매일 하는 것이 가장 안전하다.



4) 약을 먹는 건 아무래도 안 좋다?

- (1) 혈압강하제는 '안 좋은 약'이 아니라 '필요한 약'이다.
- (2) 약을 먹는 것과 안 먹는 것만 비교할 것이 아니라 혈압 조절을 하는 것과 그냥 방치하는 것을 비교해봐야 할 일이다.
- (3) 심혈관계 합병증 예방이라는 확실한 이득이 있기 때문에 약을 먹는 것이다.

5) 약을 먹으면 몸이 나빠진다?

- (1) 콩팥이 나빠진다. 혈관이 늘어진다.
 - 전혀 근거가 없는 얘기이다.
 - 오히려 혈압 조절을 제대로 하지 않았을 때 생기는 문제들이다.
 - 혈압약의 부작용은 그 빈도는 그다지 높지 않으며 매우 다양한 약이 있으므로 부작용 발생 시 약의 교체를 통해 거의 100% 해결 가능하다는 점을 강조해야 한다.

6) 운동 열심히 하면 되겠지?

- 1) 실제로 생활요법의 효과는 그다지 크지는 않다.
 - 운동 자체만으로 약 5mmHg, 이에 저염식, 술 절제, 체중 조절 등등 여러 가지 합해야 10mmHg 남짓 감소가 가능한데, 매우 많은 노력을 들여야 가능한 정도이다.
- 2) 실제로 혈압을 측정해보고 정말 조절이 제대로 되는지 확인을 해보아야 한다.

4. 혈압강하제 복용을 편하게 일상생활과 통합가능방법

1) 순응도가 떨어지는 이유별 대처 요령

- (1) '약을 먹기가 싫다.'
 - 앞서 기술한 여러 가지의 편견과 오해들이 복합된 결과이다.
 - 특별한 환자만 그런 것이 아니고 일반인들에게 널리 퍼져 있는 인식이다.
 - 그 이유를 잘 물어보고 오해를 해소할 수 있도록 설득해야 한다.
 - 많은 정성과 시간을 들여 설득해야만 하는 경우이므로 쉽지는 않다.
- (2) '자꾸만 깜빡 깜빡한다.'
 - '생각날 때' 먹는 것이 아니라, 일상생활 중 매일 반복되는 일과 관련하여 복용 시점을 정해 놓고 복용하도록 해야 한다.
 - 약 복용 시점을 조정 : 반드시 식후 30분이여야만 하는 것은 아니므로 식전, 기상 직후 등 각 환자에게 편리한 시간으로 변경해주는 것만으로도 훨씬 환자가 편해진다.

2) 혈압강하제 복용이 충실치 않을 것으로 의심되는 경우

- (1) 기대한 만큼 혈압강하 효과가 나타나지 않을 때
- (2) 예약을 어기거나 날짜보다 늦게 올 때
- (3) 약이 예상보다 많이 남은 경우

3) 직접 질문하라

- (1) 의례 약을 잘 먹겠거니 생각하고 넘어가지 말아야한다.
- (2) 구체적으로 (그러나 너무 공격적이지는 않게) 질문해야 한다.
 - '약 먹는 것을 잊어버리는 경우가 일주일에 몇 번 정도 되십니까?
- (3) 환자들은 자신의 순응도를 과대평가하는 경향이 있다.

4. 항고혈압제 복용 순응도를 높이기 위한 일반적인 원칙

- (1) 고혈압에 대한 일반적인 교육이 기본적으로 필요하다.
 - 고혈압의 중요성과 약물치료의 필요성
- (2) 처방은 최대한 단순하게
 - 고혈압 약은 대다수의 경우 하루 한번 복용으로 조절 가능하다.
 - 복합제를 적절히 사용하면 약의 갯수를 줄일 수 있다.
- (3) 부작용이 생긴 경우 신속하게 대처
 - 사전에 부작용이 발생할 경우 대처 요령에 대하여 설명해준다.
- (4) 약물부작용에 대하여 얼마나 자세히 설명해 주어야 하는가?
 - 논란의 여지가 있는 문제이다.
 - '가능한 모든 부작용을 자세히 설명해준다' 에서부터 구체적으로 증상을 설명해주지 않고 '약을 복용한 후 부터 새로운 증상이 생기고 약의 부작용이 의심되면 약 복용을 중지하고 의사와 의논하라' 는 정도까지 다양한 의견이 있을 수 있는 문제이다.
 - 부작용 증상을 너무 구체적으로 강조하여 설명할 경우 암시 효과를 얻는 환자도 있을 수 있다는 점을 고려해야 한다.
- (5) 자가 혈압 측정
 - 스스로 혈압약의 효과를 모니터링하게 함으로써 치료에 환자 자신이 적극적으로 참여하고 치료 효과에 대한 긍정적인 피드백을 얻게 된다.
 - 복약순응도 향상에도 도움이 될 것으로 생각된다.
 - 병원혈압에만 의지하여 판단을 내리는 것보다 여러 이득이 있는 것으로 이미 알려져 있으므로 가정혈압계로 측정하는 것을 권장하는 것이 바람직하다.

5. Take home message

- (1) 그저 처방을 해주면 환자들이 알아서 약을 잘 복용하리라는 생각은 철저한 오해이며, 약에 대한 거부감을 줄이고 충실하게 복용할 수 있도록 이끌어 주기 위해서는 의료진의 상당한 노력이 필요하다.
- (2) 고혈압 환자들이 가지는 항고혈압제에 대한 부정적인 인식에 대해서 잘 이해하고 그에 대한 적절한 대응과 설득이 필요하다.
- (3) 의료진의 관심과 충분한 교육/상담, 약의 복용을 편리하게 해주기 위한 노력(처방 단순화 등) 등이 한데 모여야 좋은 결과를 얻을 수 있다.

참고문헌

1. Dan L, Anthony f, Dennis K, Stephen H. Harrison's Principles of Internal Medicine. 18th ed. New York:McGraw-Hill; 2011.
2. 신완균. 처방조제와 복약지도 Q&A. 서울:신일북스; 2007.
3. 약제학분과회. 조제와 복약지도. 서울:신일북스;2011.
4. 대한가정의학회. 최신가정의학. 서울:한국의학;2007.
5. Patrick D. 한눈에 알 수 있는 내과학. 서울: E Public;2010.
6. 서울아산병원내과. 내과학의 최신지견 15. 서울:신원의학서적. 2012.
7. Kim Sung-Kyung, Prevalence and Management State of Hypertension in Korea