

뼈의 건강 (Bone Health)

일부 항경련제는 뼈를 약하게 할 수 있다. 이런 위험은 여성에게 더 높게 나타난다. 이는 한 순간에 일어나는 것이 아니라 수 년에 걸쳐 일어난다. 당신이 만약 한 가지 이상의 이런 항경련제를 여러 해 동안 복용하는 여성 간질 환자라면 이런 일이 생길 수 있다. 간질을 앓고 있는 대부분의 여성들은 이 위험을 모르며 많은 의사들도 깨닫고 있지 않다. 간질을 앓고 있는 여성들은 자신들의 뼈를 보호할 정보를 얻지 못할 수도 있다.

당신의 뼈

뼈는 대부분 칼슘으로 이루어진다. 이는 당신이 음식과 유제품에서 섭취하는 미량원소이다. 뼈의 겉은 매끄러워 보이거나 내부는 레이스 같지만 미량원소들이 쌓인 튼튼한 망구조이다. 이 망이 너무 약해지면 뼈가 부러지기 쉽다. 부러지거나 손상된 척추 뼈는 통증, 등의 변형과 키가 작아지게 하는 원인이 될 수 있다.

당신의 뼈는 계속해서 변화하고 있다. 오래된 뼈는 새 뼈로 대체된다. 뼈가 줄어들면, 뼈의 내부 구조가 약해지고 뼈의 강도도 떨어지게 된다. 뼈의 밀도와 두께가 줄어드는 것을 골감소증이라 한다. 뼈 밀도와 두께가 크게 감소한 것을 골다공증이라 한다.

얼마나 많은 사람들이 골감소를 겪나?

약 100 만의 캐나다인이 골감소를 겪고 있다. 이러한 골감소 환자 10 명 중 8 명은 여성이다. 골감소의 위험은 65 세 이상의 여성에게 높게 나타나며 이런 위험을 증가시키는 다른 요인은 다음과 같다:

- 흡연
- 칼슘과 비타민 D 섭취 부족
- 가족 중에 뼈가 쉽게 부러지는 사람이 있는 경우
- 조기 폐경
- 백인이나 아시아인
- 술이나 카페인 함유 음료 다량 섭취
- 유제품, 과일과 야채 섭취 부족
- 체중부하 운동부족
- 햇빛 너무 적게 쬐는 경우
- 스테로이드를 포함하는 약물 섭취

피부에 햇빛을 받으면 뼈를 튼튼하게 유지하는데 필요한 칼슘의 흡수를 돕는 비타민 D 가 생긴다.

왜 간질을 앓고 있는 여성은 뼈가 약해지는 것과 관련이 있나?

- 일부 항경련제는 골감소를 증가시킬 수 있다.
- 일부 약들은 넘어지는 위험을 증가시키는 자세 불안정이나 둔한 행동 같은 부작용이 있다.
- 쓰러지는 발작이 있는 여성이 약한 뼈를 가진 경우 이런 넘어짐이 뼈를 부러지게 할 가능성이 더 높다.
- 초기에 치료하면 뼈가 더 약해지는 것을 막을 수 있다.
- 간질을 앓고 있는 여성은 골절 위험이 다른 여성의 두 배이다.

간질을 앓고 있는 남성은 어떤가?

어떤 항경련제를 수 년간 복용하는 남성 간질 환자도 뼈가 약해지거나 골절이 될 가능성이 높지만 간질이 있는 여성보다는 낮다.

약물과 뼈의 건강

페노바비탈, 페니토인(딜란틴), 프리미돈(마이솔린), 카르바마제핀(테크레톨, 테그레톨 CR)과 발프로산(데파킨, 데파코트, 이피발) 과 같은 오래 전에 개발된 항경련제를 한 가지 이상 복용한다면 뼈가 약해질 가능성이 높다..

새로 개발된 항경련제는 어떤가?

지난 15 년간 승인된 어떤 항경련제도 골감소를 일으킨다고 알려지 있지 않다. 이 중 일부는 너무 새로운 약이어서 매우 적은 연구만이 이루어졌다. 더 많은 연구가 이 의문에 답이 될 것이다. 새로운 항경련제는 다음을 포함한다:

- 가바펜틴 (뉴론틴)
- 라모트리진 (라믹탈)
- 레비티라시탐 (케프라)
- 프리가발린 (라이리카)
- 토피라메이트 (토파맥스)

오래 전에 개발된 약 중 하나가 발작을 조절하는데 도움이 돼서 복용하고 있는데 복용을 중단해야 하나?

아니, 발작 조절이 중요하다. 발작을 재발시키는 어떤 일도 원하지 않는다. 어떤 항경련제도 갑자기 복용을 중단해서는 안된다. 의사와 골감소를 의논하는 것이 좋다.

비타민 D 를 충분히 섭취하는 다른 방법이 있나?

일부 식품, 특히 지방이 많은 생선에는 비타민 D 가 풍부하다. 연어와 고등어는 비타민 D 가 많다. 또한 대구 간유나 다른 생선 기름에서 비타민 D 를 섭취할 수 있다. 우유, 빵 그리고 씨리얼에도 비타민 D 가 있다. 여전히 자연적으로 충분한 비타민 D 를 섭취하지 못한다고 생각한다면 비타민 D 보조제를 이용하라.

간질을 앓고 있다면 여분의 칼슘이 필요하나?

보통 십대나 청년은 뼈를 건강하게 유지하기 위해 하루 1200-1500mg 의 칼슘이 필요하다. 25 세에서 55 세 사이의 보통 여성은 하루 1000mg 의 칼슘이 필요하다. 임신부나 수유하는 여성은 하루 1200-1500mg 의 칼슘을 섭취해야 한다. 폐경 후에 여성은 뼈를 보호하는 에스트로겐이라는 호르몬이 줄어들기 때문에 더 많은 칼슘을 섭취해야 한다. 폐경 후에 보통 여성은 하루 1500mg 의 칼슘이 필요하다.

어떤 항경련제는 뼈에 필요한 칼슘의 흡수를 어렵게 하기 때문에 더 많은 칼슘을 섭취할 필요가 있다. 만약 항경련제를 6 개월 이상 복용하고 있다면 나이에 상관없이 하루 1000-1500mg 의 칼슘을 섭취해야 한다.

음식에서 얼마나 많은 칼슘을 섭취하고 있는지 모른다면 어떻게 해야 하나?

의사나 약사와 칼슘 보충제에 대해 의논하라. 칼슘 보충제를 산다면 1 정당 400IU(국제 단위)의 비타민 D 를 함유한 칼슘을 골라라. 이는 비타민 D 가 칼슘 섭취를 도와 뼈에 칼슘이 가도록 하기 때문이다. 비타민이나 다른 미량원소 보충제 또는 약초를 복용하려 한다면 의사나 약사와 항상 이야기하라.

뼈의 건강 검사

여성 간질 환자로 여러 해 동안 항경련제를 복용했다면 골밀도검사를 받는 것이 좋다. 또한 빠져 나간 칼슘과 비타민 D의 정도도 알 수 있다. 65세가 넘었거나 최근에 골절이 있었다면 골밀도검사를 해야 한다. 뼈의 건강 상태를 확인하기 위해 골밀도검사를 하는 것을 의사에게 요청하라.

뼈가 약해졌나 보기 위해 가장 많이 하는 검사는 DXA 촬영이다. DXA는 이중 에너지 엑스레이 흡광분석법을 뜻한다. 이중 DXA는 통증없는 엑스레이 검사로 골밀도를 측정한다. 의사가 당신의 검사 결과를 정상 골밀도 그리고 같은 연령의 다른 사람의 골밀도와 비교할 것이다.

DXA 촬영에서 골밀도 감소가 보이면 치료가 가능한가?

치료 방법은 없으나 골밀도 감소를 늦추거나 멈추게 하는 약들이 있다. 이러한 약들에는 호르몬, 칼시토닌, 바이오스포논산, 부갑상선 호르몬, 그리고 선별적 에스트로겐 수용체 조절자라 하는 물질들이 있다. 이 약들을 아무나 복용할 수 있는 것은 아니니 복용 전에 의사와 상담하는 것이 중요하다.

건강을 유지하기 위해 그 밖에 무엇을 할 수 있나?

자신을 돌보는 다른 방법은 골절을 예방하는 것이다. 넘어지는 것이 골절의 가장 흔한 원인이다. 집안을 잘 살펴서 발이 걸리거나 헛디디거나 넘어지게 하는 것들이 있나 확인해라. 걸어 다니는 곳 바닥에 있는 고정되지 않은 깔개, 전기줄, 늘어놓은 개인용품들을 치워라. 미끄러운 바닥을 조심하라. 계단을 오르내릴 때 난간을 잡아라. 약물 때문에 가끔 어지럽거나 둔해지거나 멍해지거나 불안정해진다면 의사와 의논하라. 복용 시간과 양을 조절하면 도움이 될 수 있다.

넘어지는 걸 방지하기 위해 그 밖에 무얼 할 수 있나?

간질을 앓고 있다면 넘어지는 주원인은 발작 때문이다. 처방대로 약을 복용하는 것이 발작과 넘어짐 그리고 골절을 막는데 도움이 된다. 약물을 복용하면서도 여전히 쓰러지는 발작이 있다면 욕실을 포함해 집에 카펫이나 폭신한 패드를 깔아라.

비씨 간질협회에 가입하셔서 회원으로서 모든 프로그램과 서비스의 혜택을 받으실 수 있습니다.

주소 #2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com