



MedReview Matters

노인을 위한 월별 약 투여 관리 컬럼

다리 경련(쥐가 남)

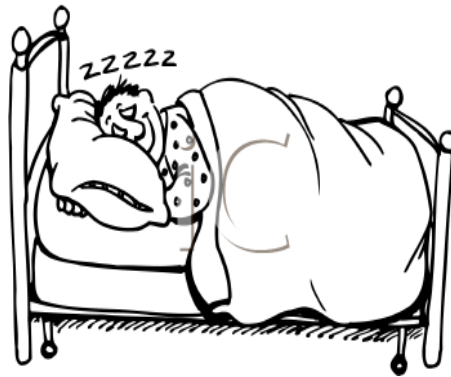
수면중에 사람을 잠에서 깨우는 다리 경련은 아주 흔한 일입니다. 다리 경련은 "찰리 호스"라고도 알려져 있습니다. 다리 경련은 하지 불안 증후군 (RLS)이 아니고 다른 다리 문제도 아닙니다. 종아리 근육이나, 허벅지 또는 발바닥에서 쥐가 나거나 경련이 납니다. 이 경련은 잠깐인 경우에서 몇시간 지속될 수도 있습니다.

때때로 낮은 칼륨이나 나트륨 혈중 농도가 원인이 됩니다. 또 다른 경우는 장시간 딱딱한 바닥에 서있거나 좋지 않은 다리 자세로 앉아있는 경우 찰리 호스가 발생할 수 있습니다. 의학적 원인에는 당뇨병, 신경 및 근육에 영향을 주는 질환이나 파킨슨병이나, 투석을 받는 신장질환을 가진 환자들이 포함됩니다.



다리에 경련이 시작될 때 이를 중지할 수 있는 많은 방법들이 있습니다. 발가락을 잡은후 그것을 몸쪽으로 끌어당기거나, 다리를 뻗거나 경련 부분을 마사지해주거나 자리에서 일어나 걸읍니다. 잠자리에서 일어나기 전에 다리를 쭉 뻗는 동작을 하지 마십시오. 다리 경련을 막을 수 있는 최선의 한가지 방법은 없습니다.

밤중에 다리 경련을 치료하는 것으로 알려진 단 하나의 약품으로는 키니네(quinine)가 있습니다. FDA는 아마 처방전 없는 키니네의 판매를 중지하고 있습니다. 정부에서 주장하기는 경련이 심각하진 않지만, 키니네는 불규칙한 심장 박동이나, 가슴통증, 천식을 포함하는 심각한 부작용이 일어날 수 있다고 합니다.



이 경련을 예방하거나 시도해 볼 수 있는 몇가지 치료법이 있습니다. 이 치료법들이 도움이 될 수도 있습니다. 이들 중 일부는 침대 밑면에 비누를 놓는 것과 같은 어이없는 단순한 방법도 하고 있는 경우가 있습니다. 키니네 물(키닌 물)은 마켓의 청량음료 섹션에서 지금도 판매하고 있습니다. 아주 소량의 키니네를 포함하고 있지만, 이것을 마시게 되면 식습관에서 물이 부족하지 않도록 하는데 도움이 될 수 있습니다. 수분을 유지하도록 여분의 음료 준비로 경련을 줄일수도 있습니다. 기타 입증되지 않은 방법에는 낮은-나트륨 V-8 주스나, 추가 B 복합 비타민 및 미네랄 마그네슘등이 있습니다.

인터넷 상에서 제공하는 모든 제품에 대해서는 조심해야 합니다. 이유는 이 제품들이 안전하지 않을 수 있기 때문입니다. 또한 다른 약물과, 비타민, 자연 요법 및 특정음식과 함께 키니네를 복용하는 경우, 심각한 부작용을 일으킬 수 있다는 점을 명심하는 것이 중요합니다. 이러한 약물중 일부는 제산제나, 항우울제, 항균제, 항생제, 항-HIV 약물, 발작방지제, 콜레스테롤 방지제 및 기침에 사용하는 dextromethorphan (DM)등이 포함되어 있습니다.

키니네를 구하려고 노력하기 보다는, 한가지 이상의 민간 요법이 찰리 호스를 해결해 줄 수도 있습니다.

키니네(Quinine)를 절대 퀴니딘(Quinidine)과 혼동해서는 안됩니다. 퀴니딘(Quinidine)은 특정 심장 증상에 사용됩니다.

자료출처

FDA는 다리 경련용 키니네제를 금하고 있습니다 (FDA Bans Quinine For Leg Cramps)

<http://www.peoplespharmacy.com/2007/01/22/fda-bans-quinin-1/>

야간의 다리 경련 (Night leg cramps)

<http://www.mayoclinic.com/health/night-leg-cramps/MY00410>

다리 경련: 민간요법 및 치료 (Leg Cramps: Home Remedies and Treatments) www.youtube.com/watch?v=zVzbIC_zG-s



MedReview Matters는 Philadelphia Corporation for Aging의 PrimeTime Health Promotion Unit이 매월 제작하고 등록 약사인 Elaine Mackowiak 박사와 Stephen Paul 박사가 저술 합니다 | 642 N. Broad Street, Philadelphia, PA 19130-3409 | 215-765-9000 | PCA 온라인: www.pcaCares.org 을 방문하십시오. © 2012. 모든 저작권. Philadelphia Corporation for Aging. PrimeTime Health: 펜실베이니아 주 노인들의 건강을 촉진. KOREAN