"천식 환자는 '카페인 음료' 피하세요"

식약청 '복약안내서' 가라사대

고혈압·심부전 약엔 오렌지 등 금물 통풍 환자, 멸치·시금치 등 안 좋아

궁합(宮合). 음양오행설에 입각해 예비신랑과 신부의 사주를 보고 배우자로서 두 사람의 적격여부를 점치는 방법이다. 미신이라며 대수롭지 않게 여기거나올바른 미래예측이라며 심각하게 믿는 등 사람마다 반응은 제각각이다. 약도남녀의 관계만큼이나 궁합이 중요하다.

최근 식품의약품안전평가원이 소비 자들이 약을 먹을 때 주의해야 하는 식 품정보를 담은 '약과 음식 상호작용을 피하는 복약안내서'를 발간했다.

의약품과 식품 간의 상호작용으로 생기는 부작용을 예방하기 위한 것이다. 의사나 약사가 환자의 진료와 복약 지도 에 활용하는 동시에 소비자들이 안전하 게 의약품을 사용하는데 도움을 주기 위해 마련됐다. 주요내용은 ▲천식, 관절염, 통증약 ▲심혈관계 질환약 ▲통풍, 골다공증약과 식품을 함께 섭취 시 나타날 수 있는 상호작용이다.

●천식, 관절염, 통증약

기관지 천식이나 만성 기관지염 등에 사용하는 알부테롤, 클렌부테롤, 테오필 린 등 기관지 확장제는 초콜릿, 커피 같 은 카페인이 함유된 식품이나 음료를 함 께 복용하면 궁합이 맞지 않는다. 중추신 경계를 자극시켜 흥분, 불안, 심박수 증 가와 같은 부작용을 일으킬 수 있다.

두통, 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린, 피록시캄, 이부프로펜 등 진 통소염제는 위를 자극할 수 있다. 위장 장애가 나타날 때는 음식 또는 우유와 함께 복용하는 것이 좋다. 복합진통제 나 감기약은 카페인이 함유되어 있는 경우가 많아 카페인 음료와 함께 먹으 면 가슴이 두근거리고 다리에 힘이 없어지는 증상이 나타날 수 있다. 주의가필요하다.

●심혈관계 질환 약물

고혈압이나 심부전 등에 사용하는 칸 데사르탄, 발사르탄, 텔미사르탄 등 을 먹을 때는 바나나, 오렌지, 매실, 녹황 색채소 등을 먹지 않는 것이 좋다. 칼륨이 다량 함유된 식품을 함께 복용하면 고칼륨혈증이 생길 가능성이 있다. 아토르바스타틴, 심바스타틴 등 고지혈증약물을 자몽주스와 함께 먹는 것도 조심해야 한다. 자몽주스가 약물의 체내 농도를 높여 부작용을 일으킬 수 있다.

●통풍, 골다공증 약

통풍은 요산이 과다 생성되거나 배설 되지 않아 생기는 병이다. 요산을 많이 생성하는 고기나 등푸른 생선, 멸치, 시 금치 등의 섭취를 피해야 한다. 효모가 들어있는 맥주나 막걸리 같은 곡주에는 체내에서 요산으로 대사되는 퓨린이 다 량 함유되어 있어 통풍환자에게 맥주 등 알코올음료는 독이다.

알렌드로네이트, 리세드로네이트 등 골다공증치료제는 충분한 효과를 나타 내기 위해서 아침 공복에 먹어야 한다. 복용 때 식도의 자극을 줄이기 위해서 서 있는 상태에서 충분한 물과 함께 섭 취하는 것이 좋다.

커피 등 카페인을 많이 함유한 음료는 신장에서 칼슘배설을 증가시키며 콜라, 사이다 등 탄산음료는 인을 다량 함유하고 있어 뼈에서 칼슘을 배출시키므로 골다공증 환자는 이런 음료를 먹지않는 것이 바람직하다. 약과 음식의 궁합은 식약처 홈페이지(www.mfds.go.kr)→ 법령·자료→ 홍보물자료→ 일반홍보물에서 확인할 수 있다. 안내서는e-book으로도 제공된다.

김종건 기자 marco@donga.com



중년 여성들의 스트레스 해소와 갱년기 정맥순환의 이해와 극복을 돕는 동국제약의 '훼라민큐, 센시아와 함께하는 동행 캠페인'. 해마다 서울 시내의 주요 트레킹 코스에서 진행돼 참가자들의 좋은 반응을 얻고 있다. 사진제공 | 동국제약

"갱년기 스트레스 함께 날려요"

동국제약 '동행캠페인' 참가자 모집

동국제약(대표이사 이영욱)이 단풍철을 맞아 '훼라민큐,센시아와 함께하는 동행캠페인'을 개최한다. 참가자는 18일까지 모집한다.

'동행 캠페인'은 야외활동과 가벼운 산행을 통해, 여성 갱년기와 정맥순환의 이해와 극복을 돕는 프로그램이다. 해마다서울 시내의 주요 트레킹 코스에서 진행된다. 참가자들의 스트레스해소와 중년여성 건강에 대한 정보 전달로 좋은 반응을 얻고 있다.

동행 캠페인 1차는 21일 서대문구 안산 자락길에서, 2차는 26일 도봉구 북한산 둘레길 코스에서 진행된다. 훼라민큐또는 센시아 브랜드 사이트에서 본인이원하는 날짜와 코스를 선택해 신청하면된다. 추첨을 통해 총50명이 선정된다. 당첨자는 본인 친구 등 동반자와 함께 참가할 수 있다.

한편 동국제약은 15일 북한산을 비롯한 전국 10개 국립공원 등산로 입구에서 '마데카솔과 함께하는 제16회 국립공원 산행안전캠페인'도 진행했다. 김종건기자

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com

배뇨장애 유발 전립선비대증, 빠른 치료 필수

■ 의학칼럼

전립선은 남성에게만 있는 생식기관 중 하나다. 샘처럼 분비물을 분비한다는 의미로 전립샘이라고 부른다. 남성 호르 몬이 분비되는 시기인 사춘기 때부터 조 금씩 커지기 시작하는데, 이러한 현상이 배뇨장애를 유발할 정도로 비대해진 상 태를 전립선비대증이라 한다.

대표적인 증상은 배뇨장애다. 전립선의 가운데 있는 구멍으로 사정관과 요도가 통과하는 구조 탓에 전립선이 비대해질수록 사정관과 요도를 압박해 배뇨장에 발기부전 같은 성기능 장애를 일으킬수 있다.

고령자에게 높은 빈도로 발생하는 것으로 봤을 때, 고환의 노화로 인한 남성 호르몬의 불균형한 분비가 발병의 가장 유력한 원인으로 보인다.

통계적으로 백인이 동양인보다 흔하다. 채식보다는 육식 우유 섭취가 많은 남성에게도 발생률이 높다. 유전적 요인이나 식습관도 전립선비대증과 연관이있을 것으로 본다. 방치하는 시간이 길어질수록 전립선의 크기가 비대해지고 증상은 더욱 심각해지는 질환이라 조기 치료가 필요하다.

전립선비대증 환자 중에는 저절로 호 전되는 경우도 있지만, 일부에 불과하다. 대부분의 환자는 증상이 악화된다. 초기 에는 방광이 자극되며 소변이 자주 마려 운 빈뇨, 수면 중에 깨어나야 하는 야간 뇨 등이 일어난다. 더 진행되면 배에 힘 을 주어야 소변이 나오는 복압배뇨, 소변 줄기가 가늘어지는 세뇨, 소변이 남아있 는 것 같은 잔뇨감이 느껴진다. 여기까지 만 해도 삶의 질이 떨어지지만 지속적인 폐색으로 만성 요폐가 되고 심해지면 방 광이 과도하게 팽창해 방광기능의 회복 이 불가능해진다.

●봉독과 산삼 추출액을 사용하는 약침요법

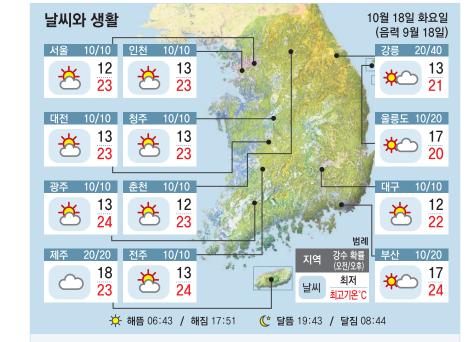
전립선비대증은 신체노화에 따른 전립선의 기능저하가 원인이다. 그렇기 때문에 스스로 병을 치료할 수 있도록 신체기능을 상승시켜 면역력을 강하게 만드는 한방치료를 해야 더욱 뛰어난 효과를얻을 수 있다. 면역력을 강화하는 한의학적 치료법에는 약침요법이 있다. 기존의침구치료와 한약치료를 결합해 발전시킨 치료법이다. 자연에서 얻은 추출물을정제해 주요 경혈에 주입하는 치료법이다. 추출물로는 봉독과 산삼을 사용한다. 봉독은 멜리틴이 있어 항염증, 진통작용이 있고 신경세포 내의 신경충동전달 과정을 차단해 통증완화에 큰 효과가 있다.

산삼은 원기 및 피로회 복, 항암효능, 성기능 활 성화를 통한 발기부전 치 료, 면역기능 조절, 항산 화 작용을 촉진시킬 수

가. 이지스한의원 부산점 이명기 원장

서울 자치구 별 전세가격 현황

(단위: 만원)



산 날씨		TALL	바다 날씨			미세 먼지		411
북한산	峇	8/23	인천송도	峇	13/23	서울	57	보통
설악산	۵	12/19	제부도	答	13/23	부산	17	좋음
오대산	峇	8/22	경포대	\triangle	13/21	대구	18	좋음
계룡산	峇	11/24	속초	<u></u>	13/19	인천	39	보통
속리산	峇	11/23	대천	*	12/23	광주	22	좋음
소백산	卷	12/23	안면도 꽃지	*	13/23	대전	26	좋음
팔공산	峇	12/22	변산반도	峇	14/24	울산	21	좋음
지리산	掺	12/23	거문도	答	17/23	경기	53	보통
덕유산	*	11/24	 칠포	*	15/22	강원	52	보통
내장산	峇	14/23	해운대	**	17/24	충북	42	보통
한라산	*	14/19	제주도	*	18/23	경남	27	좋음

주간 날씨 (최저/최고기온)

데이터로 보는 경제

19일(수) 서울경기 ★ 13/24 영동★ 14/23 충청 ★ 13/24 호남 ★ 14/25 영남 ★ 17/24 제주 △ 19/23 20일(목) 서울경기 ★ 12/24 영동 ☆ 14/19 충청 ★ 11/23 호남 ★ 12/25 영남 ★ 16/24 제주 △ 18/23

발행인 송영언 대표전화 02 2020 0114 엔터테인먼트부 02 2020 1065 편집인 이성춘 편집부 02 2020 1032 생활경제부 02 2020 1062 스포츠1부 02 2020 1041 산업경제부 02 2020 1060 스포츠2부 02 2020 1059 사진부 02 2020 1069

 광고국장
 이승욱

 인쇄
 동아일보사

 기사 의견 제보 및 독자 투고
 02 2020 1040

 sol@donga.com

광고문의 02 2020 1010 구독신청 1588 2020 FAX 02 2020 1015

www.sportsdonga.com (우)03187 서울특별시 종로구 청계천로 1 2008년 3월 3일 등록번호 서울 기-00131호 2008년 3월 24일 창간 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다 구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원

서울시당지사: 02-522-2710





♦이 제품은 "의료기기"이며 "사용상의 주의사항"과 "사용방법"을 잘 읽고 사용하십시오.