

[건강·의료]

M 의료 라운지 Medical lounge



광주 현대병원 유방암 환자들의 모임인 '아름화' 회원들이 유방암 예방 홍보 캠페인을 벌이고 있다.

“유방암 예방” 병원들 핑크리본 물결 전남대병원·광주현대병원 등 건강강좌·거리홍보

“유방건강 캠페인의 달”인 10월을 맞이해 유방암에 대한 정보와 예방법을 알리는 강좌·캠페인 등 각종 행사가 열린다.
화순 전남대병원은 10일 병원 지하 강당에서 ‘2006 핑크리본 유방암 대국민 건강강좌’를 개최한다.

센터 대강당에서 ‘유방암, 알면 두려워지 않다’라는 주제로 건강강좌를 개최한다. 암예방에 도움이 되는 건강생활과 함양요법 등 암을 이겨내는 효과적인 방법들이 제시될 예정이다.
한편 전남대병원에서 유방암 치료를 받은 환자들의 모임인 ‘백일홍’은 10일 화순 전남대병원에서 유방암 환자들을 위한 공연을 개최한다.

광주에덴병원 ‘임산부의날’ 대통령 표창

광주 에덴병원(원장 허정)이 10일 코엑스 그랜드 컨퍼런스룸에서 열리는 ‘제1회 임산부의 날’ 기념행사에서 대통령 표창을 수여받는다.
광주 에덴병원은 높은 자연분만율과 모두 수유 권장 등으로 건강한 출산문화를 확산시키는데 기여한 점을 인정받았다.

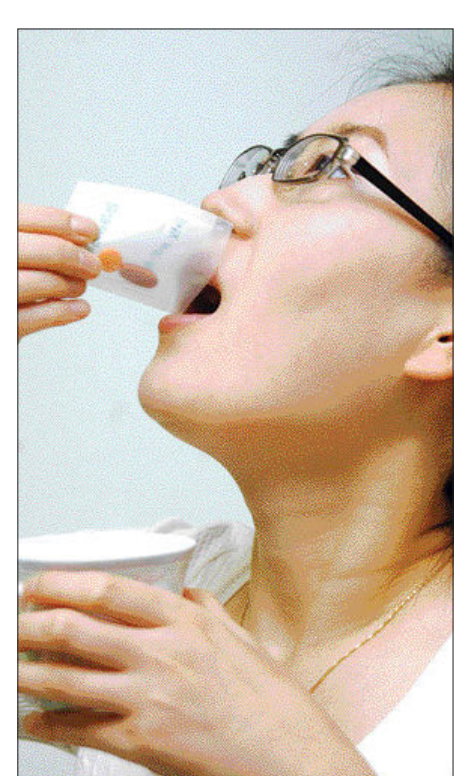
를 맞아 임신과 출산의 중요성을 고취시키기 위해 올해 처음 제정됐다. ‘10월 10일’은 임신기간(10개월), 풍요와 수확의 달(10월)을 의미한다.
/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

오늘 ‘약의 날’ 올바른 약 복용법



우유·주스·녹차보다 물이 좋다

오늘은 제19회 ‘약의 날’이다. 1953년 제정됐던 약의 날은 1974년부터 보건의 날에 통합되었다가 올해 30년 만에 부활했다.
약(藥)은 잘 먹으면 ‘약’이지만 잘못 먹으면 ‘독(毒)’이 될 수 있다. 약을 올바르게 복용하려면 자신이 사용하는 약물의 이름과 정확한 복용량, 복용 시기 및 방법, 복용시 주의해야 할 음식, 복용에 따른 부작용 등에 대해 정확히 알고 있어야 한다.



약을 먹을 때에는 정확한 복용량, 복용 시기·방법 등을 제대로 파악해야 부작용 등을 막을 수 있다. /위진정기자 jw@kwangju.co.kr

과다복용은 체내 흡수·대사 늦춰 되레 ‘독’ 항생제 남용 피부발진·설사·구토 등 유발

◇언제 먹을까=대부분의 약은 복용 시간을 기억하기 쉽게 하기 위해 식후 30분에 먹는다. 그러나 약물 흡수율을 높이고 신속·정확한 효과를 거두기 위해 위가 비어 있는 공복(空腹·식전 30분 또는 식후 2시간)에 복용하는 약도 있다.
◇어떻게 먹을까=우유·요구르트·주스 등 음료수는 약의 흡수를 방해하고 약효도 떨어뜨린다. 특히 변비약을 우유와 함께 복용하면 대장에 도착하기도 전에 위에서 약이 녹아 복통, 위경련 등을 유발한다.

분은 갈습약·철분약·소화효소제·비타민제 등의 흡수를 방해하므로 2~3시간 간격을 두고 먹는 것이 좋다.
일부 고열약 중에는 가끔 기침을 유발하는 부작용이 있어 고추와 함께 섭취할 경우, 부작용이 더 커질 수 있으므로 조심해야 한다.
◇어떻게 보관할까=약은 습기가 적고 통풍이 잘 되는 곳에 보관해 약효나 약의 상태, 변질을 막아야 한다.

◇언제 먹을까=대부분의 약은 복용 시간을 기억하기 쉽게 하기 위해 식후 30분에 먹는다. 그러나 약물 흡수율을 높이고 신속·정확한 효과를 거두기 위해 위가 비어 있는 공복(空腹·식전 30분 또는 식후 2시간)에 복용하는 약도 있다.
◇어떻게 먹을까=우유·요구르트·주스 등 음료수는 약의 흡수를 방해하고 약효도 떨어뜨린다. 특히 변비약을 우유와 함께 복용하면 대장에 도착하기도 전에 위에서 약이 녹아 복통, 위경련 등을 유발한다.
약은 체온과 비슷한 온도의 미지근한 물과 함께 복용해야 잘 녹고 소화기관에 부담을 덜 준다.
◇자칫하면 위험하다=우리나라 사람들은 본인의 질환에 대해 스스로 판단하고 스스로 투약약물을 결정하려는 경향이 강하다.

약을 먹을 때에는 정확한 복용량, 복용 시기·방법 등을 제대로 파악해야 부작용 등을 막을 수 있다. /위진정기자 jw@kwangju.co.kr
만 이는 부작용을 유발할 수 있다.
특히 항생제를 남용하면 피부발진·설사·구토·간장애·위장장애를 유발한다.
스트레스가 많은 수험생, 직장인들이 자주 이용하는 두통약의 경우 피부에서 부작용이 가장 많이 나타난다.
감기약의 경우 증상에 따라 여러 가지 성분의 약을 먹기 마련. 그러나 기침을 멈추고 가래를 없애는 시럽제제를 사용할 경우 환자 상태를 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다.
/서민정기자 viola@kwangju.co.kr
(도움말=대한약사회·약바로쓰기 운동본부·광주 생명동약국)

Advertisement for Megabox and other services, including movie listings and theater information.

Advertisement for real estate services, including '건물매도' and '모든업종 최고요지'.

Advertisement for '대인동삼일부동산' (Daedong Samil Real Estate).

Advertisement for '일가공인중개사' (Real Estate Broker).

Advertisement for 'LC타워(주)' (LC Tower Co., Ltd.).

Large advertisement for '21세기부동산건설(주)' (21st Century Real Estate Construction Co., Ltd.) featuring a wedding venue promotion.

Advertisement for '현대공인중개사' (Hyundai Real Estate Broker).