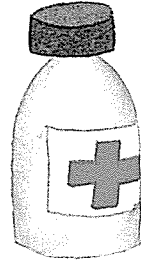


잘못된 건강상식

소화제를 포함한 모든 위장약은 식후 복용하는 것이 원칙이다.

많은 경우 내복약들은 식후 30분이 원칙이다. 위장약도 웨스탈 등 소화효소제류나 탈시드, 젤포스 등 단순히 위산을 중화시키는 제산제류는 식후 복용하는 것이 권장되고 있다. 그러나 같은 위장약이라 할 지라도 맥소롱 등 위장관 운동기능촉진제나 잔탁 등 히스타민수용체 차단작용을 지닌 위장약은 식후보다 식전에 복용하는 것이 올바른 복용법이다. 즉 위장약도 종류에 따라 식전 복용과 식후 복용이 서로 다르므로 의사와 충분한 상담후 복용하는 것이 권장된다.



속이 쓰릴 땐 우유가 좋다.



속이 쓰린 것은 위궤양 부위를 위산이 공격해서 생기는 증상때문이며 우유가 좋은 것은 알칼리식품이므로 위산을 중화시켜 준다는 것이 속 쓰릴때 우유가 좋다는 근거다. 그러나 이는 일시적 현상일뿐 장기적으로는 오히려 우유는 위궤양증세를 악화시킨다. 특히 취침 전 속이 쓰릴 때 우유를 마시면 잠시 속은 편안해지나 인체의 반동작용으로 위장내에서 곧바로 더욱 많은 위산을 분비시킨다. 속이 쓰릴 땐 차라리 우유보다 물이 나으며 제산제가 있으면 제산제를 복용하도록 한다. 속쓰림증상이 위암때문에 생긴 것일 수 있으므로 의사를 찾아 내시경검사를 받아야함은 물론 위궤양일 경우 약물복용 등 근본치료를 받는 것이 바람직하다.

손발저림은 혈액순환장애 때문이다.

일부 혈액순환개선제의 요란한 광고때문인지 손발저림이 단순히 혈액순환이 잘 되지 않아 생기는 것으로 오해하는 이들이 많다. 실제 일반인들에게 혈액순환이란 말만큼 오해 받는 용어도 드물 정도나 현대의학에서 혈액순환장애가 증명되는 것은 혈전으로 인한 뇌혈관장애와 심근경색증 등 극히 위중한 일부 질환에 국한될 뿐이다. 손발저림은 손이나 발의 피부밑에 존재하는 말초신경에 염증이 생긴 말초신경염일 가능성이 가장 높다. 특히 당뇨를 오래 앓은 환자라면 의례 이를 의심해봐야 한다. 따라서 손발저림은 말초신경염을 비롯한 원인 질환을 찾아내 치료해야 하며 혈액순환개선제 복용으로 치료할 수 있는 것은 아님을 알아야한다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)