

약 복용하고 있다면, 이런 음식 조심하세요!

약을 복용할 때는 음식 섭취를 조심해야 한다. 몸속에서 의약품과 식품이 상호작용해 부작용이 생길 수 있기 때문이다.

특히 천식, 관절염, 통증약, 심혈관계질환약, 통풍, 골다공증약은 특정 식품 섭취 시 부작용이 나타날 수 있는 대표적인 약들이다.

■ 천식, 관절염, 통증약

기관지 천식이나 만성 기관지염 등에 사용하는 알부테롤, 클렌부테롤, 테오필린 등 기관지 확장제는 초콜릿, 커피와 같이 카페인 함유 식품이나 음료를 함께 복용하면 중추신경계를 자극해 흥분, 불안, 심박수 증가와 같은 부작용을 일으킬 수 있다.

두통, 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린, 피록시카, 이부프로펜 등 진통소염제는 위를 자극할 수 있다. 위장장애가 나타날 때는 음식 또는 우유와 함께 복용하는 것이 좋다. 또한 복합진통제나 감기약은 카페인이 함유되어 있는 경우가 많아 카페인 음료와 함께 복용하면 가슴이 두근거리고 다리에 힘이 없어지는 증상이 나타날 수 있다.

■ 심혈관계 질환 약물

고혈압이나 심부전 등에 사용하는 칸데사르탄, 발사르탄, 텔미사르탄 등의 복용으로 고칼륨혈증이 발생할 수 있다. 바나나, 오렌지, 매실,

녹황색채소 등 칼륨이 다량 함유된 식품을 함께 복용하는 것은 피해야 한다.

아토르바스타틴, 심바스타틴 등 고지혈증 약물을 자몽주스와 함께 먹는 경우 자몽주스가 해당약물의 체내 농도를 높여 부작용을 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다.

■ 통풍, 골다공증약

통풍은 요산이 과다 생성되거나 배설되지 않아 생기는 질환이다. 요산을 많이 생성하는 고기나 등푸른 생선, 멸치, 시금치 등의 섭취를 피해야 하는 이유다.

특히 효모가 들어있는 맥주나 맥걸리 같은 곡주에는 체내에서 요산으로 대사되는 퓨린이 다량 함유되어 있으므로 맥주 등 알코올 음료 섭취를 삼가는 것이 좋다. 알렌드로네이트, 리세드로네이트 등 골다공증치료제는 충분한 효과를 나타내기 위해 아침 공복에 복용해야 한다. 이 때 식도의 자극을 줄이기 위해서는 서있는 상태에서 충분한 물과 함께 섭취하는 것이 좋다.

또한 커피 등 카페인을 많이 함유한 음료는 신장에서 칼슘배설을 증가시킬 수 있다. 콜라, 사이다 등 탄산음료는 인을 다량 함유하고 있어 뼈에서 칼슘을 배출시키므로 골다공증 환자는 이들 음료를 섭취하지 않는 것이 바람직하다.

고구마, 콜레스테롤 제거-고혈압 등에 효과

고구마는 간식은 물론 다이어트를 위한 식사로 요긴한 식품이다. 에너지 공급원인 탄수화물 함량이 많고 단백질, 지방, 식이섬유, 칼륨, 인, 철 등 각종 영양분이 골고루 들어 있다. 고구마는 찌거나 구워 먹으면 맛이 더 좋고 영양분도 늘어난다.



지의 과일과 채소의 식이섬유 중 고구마의 식이섬유가 콜레스테롤을 가장 효과적으로 제거했다는 연구결과가 있다.

고구마에 많이 함유된 칼륨은 혈압을 내리고 스트레스를 줄이며 피로를 막는 작용을 한다. 채식을 위주로 하는 사람들이 고혈압 환자가 적은 이유는 채소로부터 칼륨을 많이 섭취하기 때문이다. 고구마를 삶은 즙 속에는 칼륨 이외에 판토텐산(비타민B 복합체)이 있는데, 스트레스를 감소시키고 나트륨 배설을 촉진시켜 혈압상승을 방지한다.

1. 당근, 양파, 토마토보다 많은 비타민 A-C

고구마는 어린이 성장과 직접 관련이 있는 라이신 함량이 옥수수나 쌀보다 높고 필수 아미노산이 균형을 이루고 있다. 고구마를 100g 섭취하면 하루 비타민 A 권장량을 100% 이상 충족할 수 있다. 당근이나 양파, 토마토, 풋고추, 호박, 콩나물보다 함량이 많다.

비타민 A 합성에 필요한 전구물질인 베타카로틴은 항암작용을 한다. 고구마는 특히 폐암 예방에 도움을 주는데, 품종에 따라 베타카로틴의 함량이 다르다. 속 색깔이 주황색인 고구마가 베타카로틴 함량이 높다. 고구마는 비타민 C도 당근, 양파, 토마토, 호박, 콩나물에 비해 높은 편이다. 칼슘, 인, 철 함량도 다른 작물과 비교해 볼 때 손색이 없다.

2. 콜레스테롤 제거에 가장 효과적인 식품

고구마의 식이섬유는 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는데 도움을 준다. 항콜레스테롤제인 콜레스티라민과 매우 비슷한 효과를 내는 것으로 알려져 있다. 사람의 소화작용을 연관시킨 실험에서 28가

3. 노화 예방에 도움

노화를 막는 비타민 E가 고구마 100g 당 1.3mg 함유되어 있다. 노화 방지 효과는 비타민 E가 갖는 항산화 작용 때문이다. 비타민 E는 항산화 작용으로 과산화 지질의 생성을 억제하여 피부나 혈관을 젊게 유지해 성인병 예방에 좋다.

4. 출혈 방지, 변비 해소

칼슘은 사람의 뼈나 이를 형성하는 중요한 성분이다. 상처를 입었을 때 혈액을 굳게 해서 출혈을 방지하고 근육이나 신경의 흥분을 억제하는 역할을 한다. 고구마 100g 중에 칼슘이 34mg 있는데 사람 몸에 흡수되기 쉬운 상태여서 칼슘 이용이 효과적인 식품이다. 고구마에 많은 양질의 식물성 섬유는 변비 해소에 좋아 변이 대장을 통과하는 시간을 짧게 해 대장암 예방에도 도움이 된다.

PPO 환자분, CASH 환자분들을 위한 효과적인

김진세 내과 종합검진센터

■ 기본검진플랜

- 1회 전문의와 상담(내과/스포츠의학과/통증전문)의
- 심전도 검사 (EKG)
- 당뇨, 고혈압, 콜레스테롤, 빈혈검사
- 전립선, 여성호르몬 검사
- 소변 검사

**스페셜가격
탈장수술**



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문
- ◆ 미국스포츠의학보드전문
- ◆ 미국통증의학보드전문

최첨단 C-Arm와 고성능 초음파를 이용한 통증치료

■ 종합검진플랜 1

기본종합검진 + 상,하복부 초음파(ABDOMINAL & PELVIC ULTRASOUND)

■ 종합검진플랜 2

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경(EGD)

■ 종합검진플랜 3

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경(EGD) + 대장내시경(COLONOSCOPY)

- 위내시경 • 관절수술 / 골절수술 / 척추수술
- 대장내시경 • 각종 통증수술

* 내시경 비용은 내시경 전문의사, 내시경센터, 마취의사 비용뿐만 아니라 Helicobacter 검사 외 모든 용종(POLYP)제거 비용을 포함합니다.
* 내시경시 마취과 전문의 하에 무통수면마취 합니다.
* 위내시경 / 장내시경은 미국 소화기내과 및 내시경 전문의께서 하십니다.

- ▶ UNICARE ENDOSCOPY / SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell)
- ▶ 각종 수술 상담

오바마케어 취급
각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**
1736 Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

