

약 복용 효과 빠르게 하는 자세 ... 최대 10배까지

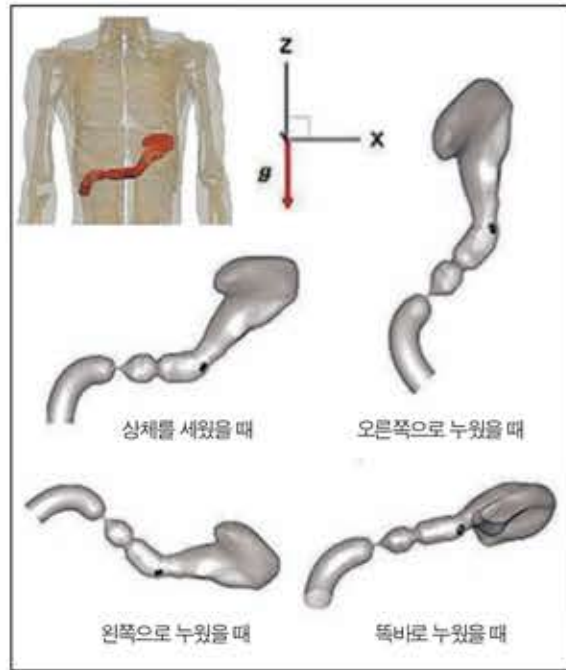
약물이 체내에 흡수되는 데 걸리는 시간을 생각하며 약을 복용하는 사람은 거의 없다. 하지만 약 복용 후 어떤 자세를 취하는지에 따라 약물이 흡수되는 시간이 다르다.

지난 26일 '한겨레'에 따르면 존스홉킨스대 연구진은 최근 위에서 창자에 이르는 소화기관을 본뜬 시뮬레이션 모델을 이용해 알약의 용해 속도를 실험한 결과, 약물 복용 후 취하는 자세에 따라 약물이 흡수되는 속도가 최대 1시간 차이가 났다고 국제학술지 '유체물리학' (Physics of Fluids)에 발표했다. 약물이 가장 빨리 흡수된 것은 오른쪽으로 누운 자세였다.

약물은 위에서 유문을 거쳐 장에서 혈액으로 흡수된다. 유문이란 위와 십이지장 사이에 있는 좁은 고리 모양의 근육조직이다. 괄약근이 있어 위 속의 음식물을 십이지장으로 내보내고 십이지장의 내용물이 위로 역류하는 것을 막아주는 역할을 한다. 따라서 약효를 빨리 보려면 약물이 유문을 빨리 통과하도록 해야 한다.

연구진은 34살 남성의 몸을 촬영한 사진을 토대로 위에서 소장까지 이르는 소화기관의 컴퓨터 모델을 만들었다. 이어 오른쪽으로 누웠을 때, 왼쪽으로 누웠을 때, 상체를 똑바로 세웠을 때, 똑바로 누웠을 때 이렇게 4가지 자세의 경우에 약물이 어떻게 용해되는지 살펴봤다. 그 결과 오른쪽으로 누웠을 때의 약물 흡수 속도가 똑바로 눕거나 상체를 똑바로 세웠을 때보다 2.3배 빨랐다. 왼쪽으로 누웠을 때보다는 무려 10배가 빨랐다. 예컨대 약이 흡수되는 데 걸리는 시간이 오른쪽으로 누웠을 때는 10분, 똑바로 눕거나 상체를 세웠을 때는 23분, 왼쪽으로 누웠을 때는 100분이 걸렸다.

■ 진통제 복용 땀 30분간 오른쪽으로 누워야
연구진은 오른쪽으로 누워서 삼킨 알약은 소장까지



▲ 위에서 창자에 이르는 소화기관을 본뜬 시뮬레이션 모델. 그래픽=유체 물리학

장 가까운 쪽으로 직행했다고 밝혔다. 상체를 똑바로 세우거나 똑바로 누워서 삼킨 알약은 위의 바닥 부분으로 떨어졌다. 왼쪽으로 누운 상태에서 복용한 알약은 위 상부에 떨어졌다. 따라서 소장까지 도달하는 시간이 가장 오래 걸렸다.

연구진은 자세에 따라 중력이 작용하는 방향이 달라진 것이 약물의 십이지장 도달 속도에 영향을 줬다고 밝혔다. 오른쪽으로 누웠을 때 중력의 힘이 가장 크게 작용했다. 십이지장 입구가 위의 오른쪽 아래에 있기 때문이다.

연구진은 실험 결과를 적용할 경우 진통제 같은 속효성 약물을 복용한 뒤에는 약 30분 동안 오른쪽으로 누워 있을 것을 권했다.

메디케어 aga 처방약보험

치과: 본인이 원하시는 치과의사 선택과 전반적인 치과 다 커버되는 우대플랜 (\$2000/yr)

- ★ 올해 65세가 되시는 분 (메디케어 수혜자)
- ★ 시니어 우대플랜 - Part C (A+B+D)
- ★ Extra Help (처방약 보조)가 필요하신 분
- ★ Part B 보조 (\$125/mo.)
- ★ Flex Card (\$500), Grocery (\$50/mo), OTC (비처방약커버) 안경, 운동, 침술, 치과, 보청기, 발치료, 교통편제공 해외여행 중 응급치료, 등등 (회사마다 조금씩 다름)
- ★ 현재 플랜을 바꾸고 싶으신 분
- ★ 타주 혹은 다른 카운티에서 이사 오신 분
- ★ Medicare와 Medicaid (메디칼)을 같이 갖고 계신 분
- ★ Supplement Plan (PPO)
- ★ 의사나 병원 선택의 자유



전문 메디케어 건강보험 에이전트로 모든회사를 취급하며 손님이 맞는 적합한 선택으로 비교해 드리고 오랜 경험을 바탕으로 성심껏 도와드리겠습니다.

Sally Kim Licensed Insurance Agent
(714)714-6393 License No. 0B07129
Skim8588@yahoo.com

확실한 책임 중개

Sell, Buy, Lease, Rent 대환영

[리스] 콘도	[리스] 단독주택	[리스] 타운홈	[매매] 콘도
방3, 화1.5 1,176sqft \$3,200 뉴리모델링 플러튼	방4, 화2 1,605sqft lot 10,545sqft \$3,900 사이프레스	방3, 화3.5 1,632sqft \$3,350 편리한 교통 부여나막	방2, 화2.5 1,385sqft \$680,000 HOA \$321 스탠튼
		[매매] 단독주택	[매매] 타운홈
		방4, 화2.5 2,008sqft \$949,000 lot 4,125sqft 부여나막	방3, 화2.5 1,693sqft \$840,000 HOA \$362 플러튼
		[유명 한식당]	[일식당]
		매매 60만 월수익 2만 ABC, HOOD 라하브라	매매 25만 월수익 8천 가격절충가능 Lakewood



구미리 DRE#: 02185863
milkrealtor@gmail.com

714.625.1303



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!



시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.
SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

The Lord is my shepherd:
I shall not want.
Jongjin Kim M.D.

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영 **714.752.6088**
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623