

식중독 증상 있다고 '지사제' 함부로 사용하면 위험

일차적 치료, 체내 수분 손실·전해질 불균형 수액공급 통해 교정 지사제 함부로 복용시 장속 독소·세균 배출 늦어져 회복 지연돼

최근 때 이른 무더위로 여름이 상큼 다가온 것처럼 느껴진다. 이처럼 기온이 상승하는 계절에는 식중독이 급증할 수 있으므로 가정이나 집단급식소 등에서 음식물을 취급, 조리 시 각별한 주의가 필요하다.

김선미 고대구로병원 가정의학과 교수의 도움을 받아 식중독 예방법을 알아보자.

◇충분한 수분 섭취로 탈수 방지

식중독은 식품의 섭취에 연관된 인체에 유해한 미생물 또는 미생물이 만들어내는 독소를 식품을 통해 섭취하여 발생된 것이 의심되는 모든 감염성 또는 독소형 질환을 말한다. 오염된 음식물을 섭취한 후 오심, 구토, 복통, 설사, 발열 등의 증상이 발생할 경우 의심할 수 있다. 식중독의 일차적인

치료는 구토나 설사로 인한 체내 수분 손실과 전해질 불균형을 수액공급을 통해 교정하는 것이다. 식중독 환자는 탈수가 심하지 않다면 식사는 정상대로 하는 것이 좋으며, 포도당이나 전해질이 포함된 물은 순수한 물에 비해 흡수가 더 빠르기 때문에 끓인 물에 설탕이나 소금을 타 마시거나 시중의 이온음료를 마시는 것이 도움이 된다. 소금을 타 마실 경우 끓인 물 1l에 설탕 4 티스푼, 소금 1 티스푼으로 조제하면 된다.

◇항구토제, 지사제 함부로 사용 말아야

식중독 증상인 구토는 위장 내 독소를 체외로 배출하는 반응이고 설사는 장내 독소를 씻어내는 반응이므로 설사 증상이 심하다고 지사제를 함부로 사용하면 장 속에 있는 독소나 세균의 배출이 늦

어 회복이 지연되고 경과가 나빠질 수 있다. 탈수가 너무 심해 쇠약해진 상태거나 구토가 심해 물을 마실 수 없는 경우에는 의료기관을 방문해 정맥 수액 공급을 받는 것이 필요하고 혈변이 나오거나 발열이 심한 경우는 의사의 판단에 따라 항생제 투여가 필요하다.

◇익혀먹고, 끓여먹고, 냉장보관

식중독 예방을 위해서는 모든 음식물은 익혀서 먹고 물은 반드시 끓여 먹고 조리한 식품을 실온에 두지 말고 가급적 냉장보관 해야 한다. 또 한번 조리된 식품은 각각 다른 봉지에 싸 후 용기에 넣어 서로 섞이지 않도록 하는 것이 좋다. 육류와 어패류를 취급할 칼, 도마는 교차 오염이 발생하지 않도록 구분해 사용하며 음식을 조



리하기 전이나 식사 전, 화장실을 다녀온 후 외출 후에는 반드시 손을 씻는 것이 식중독 예방에 도움이 된다. 부엌 내 모든 곳을 청결

히 유지하고 조리대, 도마 칼, 행주의 청결에 특히 주의해야 하며, 상가, 예식장, 수화여행 등 집단 급식에는 날음식 접대를 피해야

한다. 특히 손에 상처가 있을 때는 육류, 어패류를 만지지 않는 것이 좋다.

뉴스스

“고혈압·고지혈증 약 복용시 자몽주스 피해야”

자몽, 간 효소 억제해 약 대사되는 과정 영향줘 혈중농도 상승시켜 부작용 발생



음식은 약의 효과를 극대화 시켜 주기도 하지만 약효를 떨어뜨리거나 부작용을 일으키기도 한다. 이

때문에 약을 복용 할 때는 먼저 주의해야 하는 음식이 무엇인지 살펴 보는 게 좋다.

서울대병원 등에 따르면 음식과 약은 밀접한 상호작용을 일으킬 수 있어 음식조절 등의 주의가 필요하다.

우리가 흔히 먹는 자몽과 자몽주스는 약 복용 시 주의해야 하는 음식으로 알려져 있다.

자몽은 간의 효소를 억제해 약이 대사되는 과정에 영향을 줘 약의 혈중농도를 상승시키고 부작용을 발생시킬 수 있다.

고혈압약에 사용되는 엔지오텐신 수용체 차단제, 아토르바스타틴·심바스타틴 등 고지혈증 치료제, 칼슘 채널 차단제, 부정맥 치료제, 경구용 면역억제제, 폐암 경구용 항암제 등을 복용할 때는 자몽주스가 해당 약물의 체내 농도를 높여 부작용을 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다.

또 고혈압이나 심부전 등에 쓰이는 칸테사르탄, 발사르탄, 텔미사르

탄 등은 고칼륨혈증이 발생할 수 있다.

이 때문에 바나나, 오렌지, 건포도, 매실, 녹황색채소 등 칼륨이 많은 식품은 함께 복용하는 것을 피해야 한다. 스피로노락톤 등 고혈압 및 부종 치료에 사용되는 이뇨제도 저칼륨혈증을 일으킬 수 있어 바나나 등의 섭취에 주의해야 한다.

두통, 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린, 피복사삼, 이부프로펜 등 진통소염제와 감기약도 카페인이 함유된 음료 등과 함께 복용하지 않는 게 좋다.

이들을 함께 복용하면 가슴이 두근거리고 다리에 힘이 없어지는 증상이 나타날 수 있어 주의가 필요하다.

혈관 속 혈전으로 인한 합병증을 예방하는 와파린은 비타민K의 의존성 혈액응고인자를 저해하는 약으로 비타민K가 많이 함유된 녹즙이나 청국장, 낫도 깎술 등의 음식을 섭취하는 것을 피해야 한다.

신경정신계 약 가운데 파킨슨병 치료제인 MAO 저해제 셀레길린과 우울증 치료제 모클로베미드를 복

용할 경우 치즈나 적포도주, 맥주, 연어 등의 음식을 과량 섭취하면 혈압상승, 심장박동 증가로 위험할 수 있어 이를 피하는 게 좋다.

알렌드로네이트, 리세드르네이트 등 골다공증치료제는 충분한 효과를 나타내기 위해서는 아침 공복에 복용해야 하며 복용시 식도의 자극을 줄이기 위해서는 서 있는 상태에서 충분한 물과 함께 섭취하는 것이 좋다.

관전수나 오렌지주스, 커피 등은 약효를 감소시킬 수 있으므로 일반 물로 복용하는 것이 좋다.

기관지 천식이나 만성 기관지염에 사용하는 알부테롤, 클렌부테롤, 테오필린 등 기관지확장제는 초콜릿, 커피와 같은 카페인이 함유된 식품이나 음료와 함께 먹지 않는 것이 좋다. 이들을 함께 복용하면 중추신경계를 자극시켜 흥분, 불안, 심박수 증가 등 부작용을 일으킬 수 있다.

항불안 수면유도 등에 사용되는 항불안약이나 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 약을 먹을 때도 카페인이 함유된 커피나 녹차, 홍차, 플라 등은 신경과민이나 손 떨림 같은 부작용이 있을 수 있어 섭취를 피하는 게 좋다.

재채기, 콧물, 가려움증, 알레르기 증상 등에 사용하는 항히스타민제 중 펙소페나딘 성분 약은 사파자몽, 오렌지주스와 같은 과일주스와 복용하면 약효가 감소하므로 주의해야 한다.

항히스타민제를 복용했을 경우 술 등 알코올 음료를 마시면 졸음 등의 부작용이 증가할 수 있어 마시지 않도록 해야 한다.

통풍은 요산이 과다 생성되거나 배설되지 않아 생기는 질환으로 요산을 많이 생성하는 고기나 등푸른생선, 멸치, 시금치 등의 섭취를 피해야 한다.

뉴스스

지역광고·마케팅·정리·기획
湖南新聞
 전화 062)224-5800
 팩스 062)222-5548



한국언론진흥재단
Korea Press Foundation

부풀리고 조작된 가짜뉴스는 사라져야 합니다



가짜뉴스

가짜뉴스가 사회를 혼란스럽게 하고 있습니다.

자극적이거나 의심스러운 뉴스는
공신력있는 기관을 통해 한번 더 검증해보는 현명함으로
가짜뉴스를 근절시켜 정직하고 바른사회를 만들어 갑시다.