

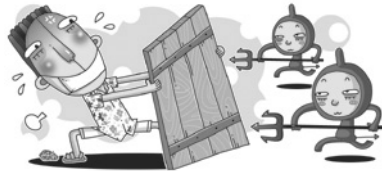


여행 상비약

■ 자료제공/ 건강한 이웃 편집부

주 주5일 근무제와 더불어 무더운 여름철은 여름휴가 여행을 계획하게 된다. 모처럼의 여행을 즐겁고 건강하게 보내고 무사히 돌아오려면 꼭 챙겨야 할 것을 잘 챙겨 여행 일정에 지장이 없도록 하는 준비가 필수다. 특히 외국여행이라면 더욱 그렇다.

멀미약 소화제 해열진통제 설사약 변비약 종합감기약 모기퇴치제 파스종류 항생제연고 습진연고 밴드 수면보조제 정도는 누구에게나 필수 여행상비약이다. 고혈압 당뇨 갑상선 심장병 천식 등 평소에 지병이 있어 꾸준히 약을 먹고 있는 사람은 여행기간 동안 먹을 수 있는 충분한 양의 약을 미리 준비해야 한다. 비상사태를 위해 약 이름을 따로 메모하거나 특이체질 또는 지병을 알리는 메모를 여권 속에 넣어두는 것도 적절한 조치이다.



말라리아와 고산증

또 최근 여행지역이 다양화되면서 지역에 따라 말라리아와 고산증에 대한 기본지식을 갖추고 예방약을 준비하는 것도 많은 도움이 된다. 먼저 해발 3000미터 이상의 고지대로 여행을 떠나는 사람은 간단한 사전검사와 함께 약물처방이 필요하다. 고산증은 천천히 고도를 올리거나 수분의 섭취를 충분히 하며 충분한 열량을 섭취하면 어느 정도 예방이 가능하다. 그럼에도 사람에 따라 고산증을 피할

수는 없다. 최고의 치료는 아무런 문제를 느끼지 않는 고도까지 하산하는 것이며 두통이 사라지면 다시 고도를 높인다. 증세로는 두통, 짧은 호흡, 구역질과 구토 그리고 불면증이 대표적이다. 가장 큰 문제는 폐에 물이 차는 폐부종과 뇌가 부어오르는 뇌부종이다. 폐부종이 오면 폐에서 그르륵 거리는 소리가 나고, 산 위로 올라가는 능력이 눈에 띄게 감퇴되며, 누워 있으면 도리어 호흡이 불편하고, 심한 기침(피가 포함되기도 함), 심한 두통 등이 나타난다. 완화 및 예방약으로 다이아모кс(Diamox)와 비아그라(Viagra)가 처방(18세 이하 금지)으로 나온다.

말라리아는 모기에 물리지 않는 것이 첫 번째 예방이다. 긴소매와 긴바지 옷을 입고, 모기를 유인하는 검은색 옷을 피하

며 노출 부위에 곤충 기피제를 사용한다. 잠잘 때는 살충제를 실내 및 침실에 뿌리고, 모기장에도 곤충 기피제를 살포하고 모기향도 유효하다. 가능하면 모기가 무는 저녁부터 새벽까지 외출을 삼가하고 인도차이나반도, 인도, 네팔의 저지대 여행은 예방약을 꼭 준비해야 한다. 말라리아를 예방하려면 충분한 약물농도 유지 및 부작용 예방을 위해 출발 1주 전부터 약을 먹기 시작해야 한다. 중요한 것은 다시 우리나라에 돌아와서도 1달(4주)을 더 약을 먹어야 하는데, 이는 떠나기 직전 걸렸을지 모를 감염방지를 위해서다. 예방약은 지역에 따라 다르다. Y