



올바른 의약품 복용 요령

실제로 감기나 몸살 때문에 병원을 찾은 경험이 있는 사람이라면 상당수가 의사에게 빨리 낮게 처방해 달라거나 강하게 처방해 달라는 주문을 한 적이 있을 것이다. 바로 이 같은 의료 소비자의 행위가 항생제 처방률 최고국가라는 오명을 쓰게 하는데 영향을 미쳤다는게 전문가들의 지적이다. 올바른 약 복용 요령을 전문가의 도움으로 알아본다.

약을 주스나 우유와 먹으면 안 된다?

약은 음식물에 따라 영향을 받을 수 있는 만큼 특별한 지시가 없는 한 충분한 양의 물(1컵, 200 ml 정도)과 함께 복용하는 게 가장 좋다. 충분한 양의 물과 함께 약을 먹을 때 식도와 위장의 자극이 적고 흡수가 빨라진다. 우유나 오렌지 주스는 약효와 흡수에 영향을 줄 수 있는 만큼 따로 지시된 경우 외엔 피하는 게 좋다.

복용시간을 놓쳤다면?

약 복용을 잊었다면 생각나는 즉시 복용하는 게 좋다. 만약 다음 복용시간이 너무 가까울 때에는 그 시간에 복용하되 한꺼번에 2배 용량을 복용해서는 안 된다. 약은 본래의 약병 또는 약 봉투에 보관해야 하며 약효나 약 상태의 변질을 막기 위해 습기가 적고 시원한 곳에 보관해야 한다. 유효기간이 불확실하거나 잘못 보관해 변색 또는 변질이 의심되는 약은 복용하면 안 된다. 특히 냉장 보관 약의 경우는 더욱 주의가 필요하다. 약은 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 두고 냉장 보관등의 지시사항이 있으면 해당 지시대로 보관해야 한다.



약은 언제 먹어야 효과적일까?

식후 30분에 먹는 약

대부분의 약은 식후 30분에 먹는다. 복용시간을 식사와 연관 지으면 잊어버릴 염려가 적고 음식물이 소화관의 점막을 보호해 위 점막에 대한 자극을 줄일 수 있기 때문이다. 위장 장애가 심하게 나타나기 쉬운 해열진통제 등의 경우는 식사중, 또는 식후 바로 복용하는 경우도 있다.

식전 30분에 먹는 약

식사 후 복용으로 약의 흡수가 떨어지거나, 식전 복용할 때 효과가 더 좋은 경우가 해당된다. 그러나 공복 때 복용으로 속이 쓰리거나 거북함이 나타날 경우에는 식후에 복용할 수도 있다.

식간에 먹는 약

식사와 식사 사이의 공복 시 복용하라는 의미로 식사 전후 2시간을 말한다. 음식물과의 상호 작용을 최소화하고 약효가 빨리 나타나게 하고 싶은 경우에 이용한다. 강심제(심장기능을 강하게 하는 약)나 제산제(위산을 중화 시켜주는 약) 등이 대표적인 예다.

일정한 시간 간격으로 먹는 약

일정한 약효를 유지하기 위해 식사와 관계없이 일정한 시간 간격을 두고 복용해야 하는 약도 있다. 6시간, 8시간, 12시간 간격이 대표적이다. 예를 들어 8시간 간격이라면 아침 7시, 오후 3시, 밤 11시에 복용하면 된다.

기타 특정시간에 먹는 약

약의 효과가 최고로 나타나거나, 약의 효과가 나타나야 하는 시간이 정해져 있는 경우로 일부 고지혈증 치료제와 검사 전 복용하는 약 등이 있다. 🌀

〈출처 : 연합뉴스〉