



올바른 의약품 복용법

■ 자료제공/ 건강한 이웃 편집부

우리 몸이 건강하여 약을 먹지 않고 지낼 수 있으면 더없이 좋겠지만 건강이 나빠져 꼭 약을 먹어야 할 경우가 생기게 마련이다. 그럴 경우 제대로 약을 먹고 관리하는 방법을 알아서 최대의 효과를 올려 건강을 지키는 것이 무엇보다 중요하다. 이번호부터 약을 올바르게 복용하여 최대의 효과를 얻으려면 어떻게 해야 하는지에 대해 알아본다.

약의 복용시간과 그 종류

의약품은 충분한 물과 함께 복용해야 하며 특히 물을 너무 적게 먹어 생기는 원하지 않는 부작용(예 : 식도폐양)을 주의해야 한다. 또 의약품의 복용시간은 약물의 흡수 및 치료효과에 큰 관계가 있으므로 반드시 의사, 약사의 지시를 정확히 지켜야 한다.

의약품 복용시간대에 대해 간략히 설명하면 △식후 30분 : 글자 그대로 식사 후 30분 뒤에 복용하는 것이다. 섭취한 음식이 위점막을 보호하기 때문에 복용한 약의 위점막에 대한 자극이 적다. 대부분 약의 복용방법은 식후 30분이며, 복용을 잊지 않게 하는 장점이 있다. △식후 즉시 : 철분제제 등 위장장애가 있는 약이나, 소화기관 내의 식사직후 산성도에 흡수가 더 잘되는 약(일부 항진균제)은 식사직후에 복용한다. △식간 : 음식물이 소화된 후 공복을 느끼는 시간대 즉 공복에 복용한다. 대체로 식후 1시간부터 다음 식사 전 1시간 사이에 복용한다. 겔모양의 위장약을 주로 위벽을 도포하기 위한 목적으로 식간에 복용한다. △식전 30분 : 식욕증진 및 구토 억제 약, 식사에 의해 약의 흡수가 방해되는 약(결핵에 사용하는 리팜

피신) 등은 이 시간대에 복용한다. △매()시간마다 : 식사여부에 상관없이 일정간격으로 복용해야 하는 약으로 혈액 내 약물의 농도가 일정하게 유지되어야 할 필요가 있는 약(항생제나 화학요법제 한약 등)의 경우이다. △기타 지시된 시간 : 취침전, 식전 20분, 아침식사 후, 1일 ()회 등등 구체적인 지시가 있는 경우는 인체의 생리리듬과 약물의 인체 내 혈중반감시간 등을 고려하는 약이므로 지시에 충실히 따르면 된다.

복용시간을 잊었을 때, 약 먹는 시간을 놓쳤을 때는 생각난 즉시 복용하도록 하나, 단 다음 복용시간이 더 가까운 경우에는 미루도록 한다. 한번 복용을 빠뜨렸다고 해서 다음 2회분을 짧은 시간간격으로 연달아서 또는 한꺼번에 먹지 않도록 한다.

약의 보관

약은 습기나 고온, 직사광선을 피해서 보관해야 하며 사용하는 도중 다른 용기에 옮기지 않는 것이 손상 방지와 약효에 좋다(의약품 용기는 성질에 따라 밀폐, 기밀, 밀봉, 차광 등을 선택한 용기임). 또 어린이의 손이 닿지 않는 안전한 곳에 보관해야 하며 약품사용 설명서나 약사가 냉장 보관할 것을 지시하면 그대로 따라야 한다. 조제한지 오래된 약은 부작용이나 사고의 원인이 될 수 있으므로 복용하지 말아야 하며 또 환자가 먹다 남은 처방약은 다른 환자가 먹지 않도록 버리는 것이 좋다. Y

* <이웃의 건강을 위한 약사모임>은 1989년 올바른 건강정보 제공과 바른 약사상 세우기에 뜻을 같이한 약사들의 모임으로 건강소식지 '건강한 이웃'을 만들어 회원약국 방문주민들에게 무료로 제공하고 있으며 약사손길이 필요한 이웃돕기사업에 노력하고 있다.