

【의약품 복용 관련 정보와 주의사항】

1. 올바른 의약품 보관방법과 유통기간 및 개봉 후 사용기간

- ▶ 알약은 제조일로부터 2~3년 내이며 개봉하면 가능한 빨리 복용해야 하고 햇빛이 들지 않는 곳에 보관
- ▶ 조제된 약은 절대 보관해서 재사용하지 않는다.
- ▶ 시럽은 개봉 후 3개월 안에 복용하며, 바닥에 가라앉은 게 있거나 색이 변하면 유통기한이 남아있어도 바로 버리며 실온 또는 상온에서 보관한다.
- ▶ 유통기한 지킬 것, 습기와 햇빛을 피할 것, 물로만 먹을 것, 모든 약에는 태생적인 부작용이 있으며 독성도 있어야 약성도 있기 때문이다.
- ▶ 약의 부작용을 피하려면 꼭 기억하고 실천해야 할 3가지 - 유통기한, 보관법, 복용방법
- ▶ 3일치 약 처방 받으면 유통기한도 3일이다.
- 약의 유통기한은 유효기간이며 설명서에 표기된 대로 효능효과를 볼 수 있는 기간이며 유효기간은 보통 제조일로부터 2~3년이지만 처방 조제 받은 약은 개봉 후 며칠이 지난 약일 수 있으므로 유효기간은 짧다.
- ▶ 피부연고는 개봉한지 6개월 이내이고 또 안약엔 보존료(방부제)가 들어 있지 않거나 눈에 점안과정에서 오염될 수 있으므로 개봉 후 1개월 내에 사용해야 안전하며 1회용은 재사용하지 않는다.
- ▶ 항생제 시럽은 개봉 후 1~2주 지나면 약효가 떨어진다.
- 해열제는 한 달 이상의 보관은 곤란하며 가루약은 알약보다 유효기간이 훨씬 짧다.
일단 개봉하면 2주안에 복용한다.
- ▶ 상온보관 약을 냉장고에 두면 습기가 차거나 약성분이 변질되고 냉장보관 약을 실온에 두면 유효기간이 단축 된다.
- ▶ 약과 습기는 천적관계이므로 땀 찬 손으로 약을 다루는 것은 금물이다.
약통에 담긴 약을 손바닥에 털어 놓고 먹으면 손에 있는 포도상구균(식중독균), 연쇄상구균 등 유해세균이 옮겨갈 수 있고 때로는 색이 변하거나 상하기도 한다.

※ 상비 의약품의 사용상 주의사항

- ① 해열제는 상온에서 1개월 까지만 보관 가능
- ② 시럽제는 먹기 전에 색깔 냄새들을 확인
- ③ 남은 감기약(병원에서 처방 받은 것)은 바로 폐기
- ④ 소독약(포비돈, 과산화수소, 에탄올)은 그늘지고 서늘한 곳에 1년 이내로 보관
- ⑤ 파스를 떼는 부위에는 최소 2시간 지난 뒤 다시 붙인다.

2. 의약품 복용 시 음용수 선택

약은 음식물에 따라 영향을 받을 수 있는 만큼 특별한 지시가 없는 한 충분한 양의 물(1컵, 200ml 정도)과 함께 복용하는 게 가장 좋다. 정제약을 복용 할 경우 물의 양이 많을수록 약의 흡수 속도가 빨라지며 간혹 물 없이 약을 복용하는 경우가 있는데 자칫 약의 성분에 따라서는 약이 식도에 잔류하면서 식도를 자극하여 식도궤양이 생길 수 있다. 또한 가급적 따뜻한 물로 복용하는 것이 좋은 이유는 너무 찬물로 복용을 하면 위 점막의 흡수력이 저하될 수 있기 때문이다.

특히 차나 커피 등의 음료수로 약을 복용해서는 안되며, 차나 음료수 중에는 탄닌이라는 성분이 있을 수 있는데 이 탄닌은 약물을 흡착하여 효과를 떨어뜨릴 수 있다. 또한 사이다나 콜라 같은 발포성 음료수 중의 탄산

가스는 위장벽을 자극하여 위장장애의 위험을 더 크게 만들 수 있고 우유나 오렌지 주스도 약효와 흡수에 영향을 줄 수 있으므로 따로 지시된 경우를 제외하고 약은 물로만 복용하도록 한다.

3. 올바른 의약품의 복용시간

▶ 식사 후 복용 (후 30분)

위장장애를 일으킬 수 있는 의약품은 식사 후에 복용하는 것이 좋으며 이는 섭취한 음식이 위점막을 보호해 속쓰림이 덜하기 때문이다.

- 소염진통제, 복합소화제(식사 후 또는 공복), 일부 비타민제 등

▶ 식사 후 즉시 복용

위장장애를 주는 의약품이나 음식과 함께 흡수 할 때 더 좋은 효과를 나타내는 제제와 식사를 한 직후의 위 상태에서 흡수가 더 잘되는 의약품이 해당

- 철분제, 항진균제 등

▶ 공복 시 사용

음식과 상호작용으로 흡수에 영향을 받는 의약품의 경우 약효가 감소되는 것을 최소한으로 줄이고 약효를 빨리 나타나게 하기 위해 공복에 복용하는 제제가 있으며 공복상태란 식사와 식사사이, 식사 후 2~3시간 지나 위가 비어 있는 경우를 말하고 이런 의약품들은 다른 의약품을 감싸고 흡착하는 성질이 있어 공복에 복용하여야 하며 다른 의약품과 함께 복용은 삼가야 한다.

- 제산제와 액상지사제, 아세트아미노펜제는 공복 복용 가능

▶ 자기 전 복용

부작용으로 졸음이 심한 의약품은 자기 전에 복용하는 것이 좋으며 이러한 의약품은 복용한 후에 운전, 기계조작을 하면 사고로 이어질 수 있기 때문이다.

- 항히스타민제, 수면제 등과 활동에 지장을 주는 변비약 등

4. 대표 증상별 약의 부작용과 주의사항

▶ **진통제** : 위장을 자극시키므로 소화성�양 환자는 복용하면 안되며 비스테로이드성 소염진통제에 의해 천식이나 병력이 있는 경우는 다른 소염진통제도 천식이 유발된 가능성이 있으며 통증이 계속된다고 15세 이상 성인은 10일 이상, 어린이는 5일 이상 복용을 금하며 또한 해열 목적으로는 3일 이상 복용해서도 안되며 서방형제제는 정제를 변형시키지 말고 원형으로 복용해야 한다. 또한 공복을 피하여 복용하며 매일 3세잔 이상 술을 마시는 사람도 복용을 금해야 한다.(간독성으로)

▶ **소화제와 위장약** : 자주 복용하는 것은 위를 자극하거나 위장기능을 저하시킬 수 있으며 변비나 설사를 유발 할 수 있고 위장약은 다른 약물의 흡수를 방해 할 수 있으므로 복용간격이 필요하며 이산화탄소가 함유되어 있는 물약은 일시적 소화불량이 아닌 만성 소화불량 환자나 속쓰림 환자는 복용을 금해야 한다.

▶ **감기약** : 다른 감기약이나 해열진통제 등과 같이 복용하는 것은 원칙적으로 금해야 하며 종합감기약은 증상에 필요 없는 성분이 복합되어 있기 때문에 참고할 사항이며 복용 후 졸음이 유발 될 수 있으므로 주의를 요하며 음주 후 복용은 절대 삼가야 한다. 또한 복용 시 발진, 구역, 구토 등의 증상이 나타나면 복용을 중단하고 전문가의 상담이 필요하다.

▶ **파스 류** : 햇빛에 광과민 반응이 일어날 수 있으므로 햇빛에 노출되는 것을 자제하고 파스의 성분 자체가 진통제이므로 진통제의 부작용과 점착제의 부작용을 감안해서 사용해야 하며 냉감 온감의 사용 용도를 지켜서 사용하며 일주일 이상 사용해도 개선이 없을 시에는 병원에서 치료가 필요하다.

▶ **카페인의 부작용**(커피, 녹차, 에너지 드링크, 초콜릿, 약, 콜라, 탄산음료 등)

적당량은 집중에 도움이 되나 권장량 이상 과다 복용 시 부작용 발생. 손 떨림, 흥분, 불안, 어지러움, 구역, 구토, 심할 때는 위장경련도 발생한다.

▶ **청소년 1일 적정섭취량** : 체중 kg당 2.5mg 이하. 청소년은 커피 1잔과 에너지음료 1캔만 마셔도 일일 섭취권고량 (125mg)이 초과할 수 있어 주의가 필요하다.