

효과적인 약 복용법

1. 약 복용 전에는 다음을 확인하세요.

- ❶ 본인의 약이 맞는지 확인하세요.
약 봉투의 이름을 확인하세요.
- ❷ 약품명을 확인하세요.
약품명에는 성분명과 상품명입니다. 예를 들어 아세트아미노펜은 성분명이고 타이레놀은 상품명입니다. 복용하고 있는 약품명을 알아두시는 것이 좋습니다. 복약안내문에 약품명이 표시되어 있으니 타병원 방문시에 가져가시면 도움이 됩니다.
- ❸ 약의 용법 및 용량, 복용 기간을 확인하세요.
반드시 약 봉투의 내용을 확인 후 복용하세요. 1회 복용량, 복용법, 복용 횟수, 복용 기간에 맞추어 복용하세요. 마음대로 가감하거나 임의로 약 복용을 중단하지 마세요.
- ❹ 주의사항을 확인하세요.
약과 함께 받은 복약안내문을 잘 읽어주세요.
- ❺ 다른 사람과 나누어 먹지 마세요.
약은 본인이 복용하도록 처방된 것입니다. 가족이나 지인에게 나누어주지 않습니다.
특히 마약성 진통제는 법률에 위반될 수 있습니다.

약 봉투의 복용법을 확인하여 복용합니다.
일반적인 약 복용법은 다음과 같으니 참고하세요.

2. 약은 언제 먹나요?



- ❶ 식후 30분 복용
일반적으로 약은 식후 30분을 기본 복용법으로 설명하는데 이는 일정 시간대를 정해 놓아 규칙적으로 의약품을 복용하게 하고 복용을 잊지 않게 하기 위함입니다.
- ❷ 식전 복용
당뇨약, 구토 억제제, 식욕촉진제 등의 약은 약효가 나타나는 시간을 고려하여 식전에 복용합니다.
- ❸ 공복 복용(식후 2시간 또는 식전 1시간)
음식에 영향을 받는 약은 공복을 느끼게 되는 식후 2시간 또는 식전 1시간에 복용하기도 합니다.
- ❹ 일정 시간 간격으로 복용
항생제와 같은 약은 약물 효과를 일정하게 유지하기 위해 일정 간격으로 복용합니다.
- ❺ 특정 시간에 복용
자기 전, 검사 전, 주사 맞기 1시간 전 등 복용하는 목적에 따라 특정 시간에 복용하는 약도 있습니다.

효과적인 약 복용법

3. 약은 반드시 물과 함께 먹어야 하나요? 물 대신 우유나 음료와 먹어도 되나요?



약은 충분한 양의 물(1컵, 200ml 정도)과 복용하도록 합니다. 약이 체내에 흡수되어 약효를 나타내기 위해서는 물과 함께 복용하는 것이 좋습니다. 물 없이 약을 복용하게 되면 식도나 위에 자극을 주어 염증을 유발할 가능성이 있고, 약의 흡수에도 영향을 미칠 수 있습니다.



약을 우유나 유제품과 복용하게 되면 약의 성분이 흡수되지 않아 약효가 떨어지거나 위장 장애가 나타날 수 있습니다. 또한, 약을 주스와 함께 복용하게 되면 주스의 산성 성질로 인해 원하지 않는 효과가 나타날 수 있습니다.



특히 자몽 주스의 경우 일부 항암제나 약물의 대사 및 흡수에 영향을 주어 복용이 금지되는 경우가 있으니 주의합니다.



약은 물과 함께 복용하는 것이 가장 안전하고 효능에도 영향이 없습니다.

4. 약 복용을 잊었을 때는 어떻게 하나요?

복용을 잊은 경우, 생각나는 즉시 복용하십시오.
단, 다음 복용 시간이 가까운 경우에는 다음 복용 시간에 복용합니다.
한 번에 두 배 용량을 복용해서는 안 됩니다.



5. 약 복용이 힘들면 가루로 만들어서 먹어도 되나요?

약 중에는 다양한 이유로 가루로 할 수 없는 약들이 있습니다. 따라서 알약이 너무 크거나 삼키기 힘들 때에는 임의로 가루로 만들어 드시지 마시고 진료시 의료진에게 요청하거나 확인하도록 합니다.