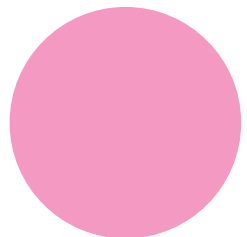
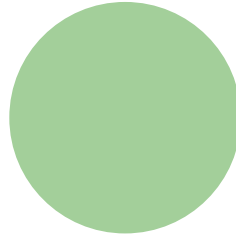
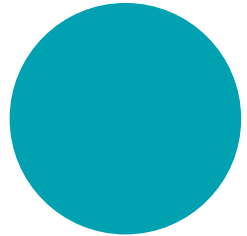


약과음식 상호작용을 피하는 복약안내서

NATIONAL INSTITUTE OF FOOD AND DRUG SAFETY
www.nifds.go.kr



발간사



생활수준 향상과 건강에 대한 관심의 증대로 먹을거리에 관한 관심도 커지고 있으며, 이는 식품이 일차적인 의식주의 의미에서 건강한 삶을 유지하기 위한 수단으로써 생각이 변하고 있기 때문입니다. 건강 관련 식품 정보는 각종 매체와 광고 등을 통해 소비자에게 다양하게 제공되고 있으나, 이러한 식품의 소비량이 증가함에 따라 부작용 보고도 증가하고 있습니다.

특히, 노인인구가 급속도로 증가하는 고령화와 식생활 습관의 변화로 각종 만성질환이 증가되고 있으며, 의약품과 의약품을 다제 병용하거나, 건강에 이롭다고 하여 의약품과 식품을 동시에 사용하는 경우가 늘어나고 있습니다. 의약품간의 상호작용에 대한 부작용 정보는 사전에 확인할 수 있도록 제공되지만, 의약품과 식품간 병용시 상호작용에 대한 정보는 아직 많이 밝혀지지 않아 병원 처방과 약국내 복약 안내시에도 활용할 정보가 없으며, 또한, 환자들도 의약품의 사용 설명서를 이해하기에 어려워 의약품 안전사용을 위한 안내가 필요한 실정입니다.

이에 식품의약품안전평가원에서는 의약품의 용법·용량 및 사용상의 주의사항, 식약처 의약품온라인도서관내 의약품 정보, 미국 FDA의 의약품-식품 가이드라인 등을 참고로 의약품 허가사항을 환자의 눈높이로 재해석하고, 의사나 약사가 전달해야할 의약품 안전 사용정보를 표준화하기 위하여, 의약품 복용 시 주의해야 할 음식과의 상호작용에 대한 안내서를 준비하게 되었습니다.

‘약과 음식 상호작용을 피하는 복약안내서’ 발간을 통하여 안전한 의약품 사용 환경을 조성뿐만 아니라, 환자 스스로의 건강관리를 위한 식·약 생활에도 도움이 되길 바랍니다.

2016년 9월 30일

식품의약품안전평가원장 손 여 원



Contents

약과 음식 상호작용을 피하는 복약안내서

01. 알레르기(Allergy)	4
02. 천식(Asthma)	5
03. 관절염, 통증 또는 발열	6
04. 통풍(Gout)	8
05. 골다공증(Osteoporosis)	10
06. 심혈관계 질환(Cardiovascular Disease)	12
07. 위·식도 역류질환(GERD)과 위궤양	21
08. 갑상선기능 저하증	24
09. 감염증	25
10. 정신질환	31
11. 변비약(완하제: Laxatives)	37
12. 그밖에 안전한 약복용 방법	38

약과 음식 상호작용을 방지하기 위한 가이드

의약품을 식품이나 비타민, 미네랄 등 건강기능식품(식이보충제)과 함께 섭취하면 어떠한 위험성이 일어날지 고려해야 합니다. 복용하시는 의약품은 위·장관에서 체내로 흡수되어 혈액을 통해 각종 장기에 분포하며, 주로 간에서 대사되어 수용성을 물질로 전환되고 신장이나 대장으로 배설됩니다. 이 과정에서 우리가 섭취하는 식품은 체내에서 복용하고 있는 의약품과 체내에서 상호작용하여 의약품의 생애(흡수·분포·대사·배설)에 영향을 미칠 수 있습니다.

이러한 상호작용은 의약품의 약효를 감소시키거나, 부작용을 증가 또는 감소시키거나, 새로운 부작용을 발생시키거나하여 생명에 위협을 줄 수도 있습니다. 따라서 복용하는 약이 체내에서 안전하며 최대한 효과가 나타나도록 하기 위해서는 약을 복용하는 동안 세심한 음식 조절이 필요합니다.

의약품과 식품의 상호작용에 대해 주의를 환기시키고자 미국 FDA의 안내서(www.fda.gov/Drugs/.../generaluseofmedicine/ucm229033pdf)를 근간으로 하여, 식품의약품안전처 온라인 의학도서관(<http://drug.mdfs.go.kr/html/index.jsp#>)에서 용법용량 및 사용상의 주의사항과 스스로 배울 수 있게 정보를 제공하는 'Wikipedia'를 활용하여 환자의 관점에서 의약품과 식품의 상호작용을 방지하기 위한 방법을 정리하였습니다.

주의!

약의 효능에 영향을 미치는 요소로는 나이, 체중, 성별 또는 질병 상태, 복용량, 병용 약물, 그리고 비타민, 생약(보약), 식이보충제(건강기능식품) 등이 약의 효능에 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 약을 복용하실 때마다, 설명서의 약 복용방법과 의사·약사의 지시에 따라 복용하십시오. 특히 알코올 섭취는 약의 새로운 부작용을 일으킬 수 있으므로, 음주와 약 복용에 관한 문제는 의사와 꼭 상담하세요.

※본 안내서는 당신의 의사나 약사의 복약 지도를 대신할 수 없습니다.

안내서에서 다루고 있지 않은 내용은?

이 안내서에서는 질병에 따른 모든 의약품들과 그 종류에 대한 설명은 다루고 있지 않습니다. 안내서에서 다루는 약들은 꼭 복용해야 된다가나 복용해서는 안 된다는 것을 의미하지 않습니다.

입으로 섭취하는 음식과 복용하는 약의 상호작용에 대해서만 다루고 있으며, 피부에 바르는 약, 주사 약, 눈과 귀에 넣는 약 또는 입안에 뿌리는 약 등은 다루지 않습니다. 아울러 약과 비타민, 생약(한약) 또는 건강기능식품(식이보충제)과의 상호작용은 다루지 않습니다.

또한, 이 안내서는 의약품과 의약품간의 상호작용은 다루지 않습니다. 처방된 다른 약들은 서로 상호작용을 할 수 있고, 또는 일반의약품과도 상호작용할 수 있습니다. 일반의약품들 간에도 서로 상호작용을 할 수 있습니다. 따라서 함께 복용하시는 약에 대한 상호작용에 대해서는 건강보험심사평가원에서 의약품안심서비스(Drug Utilization Review)로 “함께 먹으면 안 되는 약” 정보를 제공하고 있으니 궁금하신 사항은 의사와 약사와 상담하여 복용 전에 확인하시기 바랍니다.



01 알레르기(Allergy)

면역반응은 형태학적으로 기능학적으로 다양한 기관, 조직, 세포 등이 협업하여 우리몸에 침입한 이물질(세균, 바이러스 등)을 제거하는 과정입니다. 다만, 외부자극에 과도하게 반응하여 오히려 자신에게 해로운 영향을 미치는 것이 알레르기입니다.

항히스타민제(Antihistamines)

코감기와 재채기가 수 주간 계속된다면 알레르기를 의심할 필요가 있습니다. 콧물이나 코 막힘을 동반하는 재채기가 장기화 되면 알레르기성 비염의 신호로 알려져 있습니다.

항히스타민제(Antihistamines)는 재채기, 콧물, 코막힘, 눈 가려움증과 같은 상부기도(upper airway)의 알레르기성 비염으로 인한 증상이나 감기를 치료하거나 완화시키는데 사용됩니다. 인체가 알레르기 반응을 일으키는 물질(알레르기 유발 항원)에 노출되었을 때, 비만세포(mast cell)에서 만들어지는 히스타민(histamine)이라는 물질에 의해 알레르기 증상을 일으키는데, 항히스타민제는 히스타민의 방출을 억제합니다.

항히스타민제는 졸음이나 어지러움의 정도에 따라 1세대, 2세대 약물로 분류하며 2세대 약물은 1세대에 비해서 이런 부작용이 감소된 약물들입니다.

※ 이 약을 복용중에는 운전이나 기계조작과 같이 섬세한 작업은 삼가는 것이 좋습니다.

항히스타민제 예

1세대 항히스타민제 브롬페니라민(brompheniramine), 클로르페니라민(chlorpheniramine), 클레마스틴(clemastine), 디펜히드라민(diphenhydramine), 트리프롤리딘(triprolidine).

2세대 항히스타민제 세티리진(cetirizine), 펙소페나딘(fexofenadine), 아젤라스틴(azelastine), 로라타딘(loratadine), 데스로라타딘(desloratadine), 레보세티리진(levocetirizine)

상호작용

알코올 술(알코올)은 이 약의 중추신경 억제효과나 졸음을 배가시켜 심하게 할 수 있으므로, 이 약을 복용 시 음주는 피해야 합니다.

02 천식(Asthma)

알레르기에 의하여 허부기도(기관지) 점막이 정상적인 사람들에 비해 예민해져서 여러 자극에 대하여 과민하게 반응하고, 만성적인 염증반응이 발생하여 기관지가 좁아지기 쉽게 됩니다. 이렇게 기관지가 좁아지면 숨이 차고, 공기가 좁아진 기관지를 통과하면서 쌉쌉거리는 소리, 즉 천명음(wheezing)이 들리게 됩니다. 또한 기관지의 염증 때문에 끈적끈적한 가래가 많이 나오고, 기침이 동반되는 병이 천식입니다.

기관지 확장제(Bronchodilators)

기관지 확장제는 기관지 천식, 만성 기관지염, 폐기종 또는 만성 폐쇄성 폐질환(COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease)과 같은 호흡곤란을 치료하고 예방하는데 사용됩니다. 이 약은 기도의 긴장을 이완시켜 폐까지의 기도를 열어주어 천명(쌉쌉거림), 숨가쁨, 호흡곤란, 흉부교액감(흉통) 등을 완화시킵니다. 지시에 따라 약을 복용하고 만약 증상이 악화되거나 복용량을 늘려야 할 경우, 즉시 의사와 상담하세요.

기관지 확장제 예

알부테롤(albuterol: salbutamol), 밤부테롤(bambuterol), 클렌부테롤(clenbuterol), 테오필린(theophylline)

상호작용

음식물 테오필린은 제형(일반 방출형, 지연 방출형, 분사형 등)에 따라 다른 영향을 나타낼 수 있습니다. 약사에게 어떤 형태의 약을 복용하고 어떤 음식이 약효에 영향을 미치는지 문의하세요.

고지방이나 고탄수화물 식품은 피하는 것이 좋습니다. 고지방 식품은 테오필린의 흡수량을 증가시켜 약효를 증가시키고 부작용을 초래하는 반면, 고탄수화물 식이는 테오필린의 흡수량을 감소시켜 약효를 저하시킵니다.

세인트존스워드(St John's Wort)에 의해 테오필린 대사가 촉진되어 혈중농도가 저하될 위험성이 있으므로 병용하지 않도록 주의해야 합니다.

카페인 기관지 확장제는 카페인이 함유된 음식이나 음료와 같이 복용하면, 중추신경계를 자극시켜, 흥분, 불안, 심박수 증가와 같은 부작용을 일으킬 수 있습니다. 카페인을 함유하고 있는 식품(초콜릿, 콜라, 커피, 차)과 음료를 많이 드시는 것은 피하는 것이 좋습니다.

알코올 테오필린이 함유된 약을 복용하고 있는 중에 음주는 메스꺼움, 구토, 두통, 과민성과 같은 부작용을 일으킬 수 있으므로 음주는 피해야 합니다.

03 관절염, 통증 또는 발열

직립 보행을 하는 인류만이 관절염이라는 질환을 갖는 것으로 알려져 있습니다. 관절염의 주요 증상이 통증이므로 관절 통증의 감소가 대증요법의 목표가 됩니다. 류마티스 관절염(rheumatoid arthritis)은 관절 안에 있는 활막에 염증이 생기면서 백혈구가 모여들게 되어 관절액 증가로 통증과 함께 붓거나 열감이 동반됩니다. 병이 진행됨에 따라 전신적인 증상으로 악화됩니다.

퇴행성관절염은 연골의 점진적인 손상으로 관절부위의 국소적인 통증이 발생하고 진행됨에 따라 염증 형으로 전환됩니다. 아침에 강직이 오는 류마티스성의 조조강직(morning stiffness)과 달리 하루 일과가 끝나는 저녁에 더 통증이 나타나는 차이점이 있습니다.

1) 진통제(Analgesics)/ 해열제(Antipyretics)

해열진통제는 두통, 근육통, 치통, 요통, 생리통, 일반 감기, 관절염으로 인한 가벼운 통증과 중증의 통증을 완화시키며 체온을 내리기 위해 사용됩니다.

해열진통제 예

아세트아미노펜 (acetaminophen)

상호작용

알코올 매일 3잔 이상의 음주를 한다면, 아세트아미노펜 또는 다른 해열진통제를 복용해야 할 때에는 의사나 약사와 반드시 상담하세요. 진통해열제는 위장출혈과 간에 손상을 일으킬 수 있으며, 매일 3잔 이상의 음주를 할 경우 심각한 간 손상을 초래할 수 있습니다.

2) 비스테로이드성 소염진통제 (NSAIDs: Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs)

비스테로이드성 소염진통제는 통증, 열, 염증을 감소시키는데 사용됩니다. 전문의약품과 일반의약품이 모두 있으며, 일반의약품의 비스테로이드성 소염진통제는 가벼운 통증과 더불어 두통, 근육통, 치통, 요통, 생리통, 관절염 통증 등으로 인한 경미한 통증을 단기간으로 완화시킵니다.

비스테로이드성 소염진통제의 효능과 부작용은 약물에 따라서 다르게 나타나며 환자에 따라서도 차이가 있으므로 환자마다 각자에게 맞는 약물을 사용해야 합니다. 관절 내막의 파열로 인한 관절염 같은 증상에는 의사의 처방전을 필요로 하며, 비스테로이드성 소염진통제는 위출혈을 일으킬 수 있습니다.

비스테로이드성 소염제 예

아스피린(aspirin), 아세클로페낙(aceclofenac), 세레브렉스(celecoxib), 디클로페낙(diclofenac), 이부프로펜(ibuprofen), 케토프로펜(ketoprofen), 나프록센(naproxen), 피록시캠(piroxicam), 설린닥(sulindac)

상호작용

음식물 이 약물들은 위를 자극할 수 있으므로, 복용으로 위장장애가 일어날 때에는 음식 또는 우유와 함께 복용하세요.

복합진통제의 경우 카페인 함유되어 있는 경우가 많습니다. 약을 복용하면서 카페인이 함유된 커피나 드링크류 등을 너무 많이 마시게 되면 카페인 과잉 상태가 되어 가슴이 두근거리고 다리에 힘이 없어지는 증상이 나타나기도 하므로 주의해야 합니다.

알코올 매일 3잔 이상의 음주를 하는 사람이 비스테로이드성 소염진통제 또는 다른 진통제/해열제를 복용해야 할 때에는 위출혈을 일으킬 수 있으며 간손상과 위출혈을 악화시킬 수 있으니 반드시 의사 또는 약사와 상담하세요.

3) 마약성 진통제(Narcotic Analgesics)

마약성 진통제는 중증의 통증뿐 아니라 극심한 통증에도 사용되며, 코데인은 기침 완화에도 도움을 줍니다. 이 약은 아세트아미노펜, 아스피린, 감기시럽과 같은 비마약성의 약과 같이 복합하여 사용할 수 있습니다.

마약성 진통제는 의사의 처방전으로만 구입 가능하며, 올바르게 사용되지 않으면 중독되거나 심각한 부작용을 일으킬 수 있으므로 의사·약사의 지시에 따라 주의하여 복용해야 합니다.

※ 이 약을 복용중에는 운전이나 기계조작과 같이 섬세한 작업은 삼가는 것이 좋습니다.

마약성 진통제 예

코데인(codein) + 아세트아미노펜(acetaminophen), 히드로코돈(hydrocodone) + 아세트아미노펜(acetaminophen), 메페리딘(meperidine), 모르핀(morphine), 옥시코돈(oxycodone) + 아세트아미노펜(acetaminophen)

상호작용

알코올 이 마약성 진통제를 복용할 때에는 금주하세요. 알코올로 인한 심각한 부작용, 혼수상태 또는 사망 등을 일으킬 수 있습니다.

04 통풍(Gout)

통풍은 섭취한 음식의 퓨린(purine)이 대사되어 요산을 생성하는데, 요산이 과다 생성 되거나 요산 배설이 부족해서 발생하는 대사성 질환으로서, 생성된 요산나트륨(monosodium urate) 침상결정이 관절의 연골, 힘줄, 주위조직에 침착되어 염증을 유발하고 극심한 통증을 동반하는 재발성 발작 질환입니다. 통풍을 치료하기 위해서는 요산의 생성을 억제하고 배설을 촉진하는 약물이 사용됩니다.

소염제 / 요산 배설 촉진제

관절의 윤활액이나 주위 조직에서 비늘모양(침상)의 요산결정으로 인해 발생하는 급성발작을 증식시키고 통증을 완화시키며, 요산생성을 방해하거나 요산 배설을 증가시키는 약물입니다.

대표적인 약물

비스테로이드성 소염진통제(NSAIDs; 인도메타신(indomethacin), 나프록센(naproxen) 등), 콜키신(colchicine), 알로푸리놀(allopurinol), 프로베네시드(probenecid), 설핀피라존(sulfinpyrazone)

상호작용

음식물 통풍은 고기, 등 푸른 생선, 조개, 멸치, 새우, 시금치, 아스파라간산 맥주 등 퓨린이 많은 식품을 과다 섭취할 경우 요산의 농도가 증가하게 되어 통풍이 악화될 수 있으므로 퓨린이 많이 함유된 식품은 피하는 것이 좋습니다.

과당(fructose)을 첨가한 청량음료나 빵류도 요산을 증가시켜 알코올만큼 위험하오니 삼가십시오.

물을 많이 마시면 요산 결정이 배설되는데 큰 도움이 되므로 물을 많이 드시는 것이 좋습니다.

알코올 알코올은 체내에서 요산 합성을 증가시키고 소변으로의 요산배설을 억제하므로 피해야합니다. 술중에서도 특히 효모가 들어 있는 맥주나 막걸리 같은 곡주에는 퓨린이 많이 함유되어 있어 혈중 요산치를 현저히 증가시키므로 더욱 주의해야합니다.

▶ 100g당 퓨린이 150mg 이상으로 많이 함유된 식품

- 소 또는 돼지 등 동물의 장기(심장, 간, 콩팥, 지라, 뇌 등), 고기국물, 베이컨
- 등푸른 생선(참치, 정어리, 고등어, 꽁치, 청어 등), 연어, 생선알
- 조개, 멸치, 새우, 메주, 효모

▶ 주당 3회 정도 섭취해도 되는 식품

- 돼지고기, 생선, 아스파라거스, 대두, 버섯, 시금치

▶ 퓨린 함유량이 적은 식품으로서 보통 때처럼 섭취해도 되는 식품

- 달걀, 우유, 치즈, 도정한 곡류, 국수, 빵, 팝콘, 마카로니, 과일, 땅콩
 - ※ 알칼리성 식품은 소변을 알칼리화 하여 소변에 녹을 수 있는 요산의 양을 늘려주므로 약물 치료 효과를 높이는데 도움이 될 수 있습니다.
- 채소류, 아몬드, 코코넛, 유제품(치즈 제외), 과일류(자두 제외), 초콜릿



05 골다공증(Osteoporosis)

일반적으로 뼈를 단단한 조직으로만 생각하기 쉬우나, 뼈 속에서도 영양분이 공급되면서 구성 세포의 생성과 소멸이 이뤄지고 있으며, 노화, 폐경, 영양 결핍 등의 원인으로 골 생성보다 골 흡수가 커지면서 뼈가 약화되는 것입니다. 특히, 여성의 경우 폐경으로 에스트로겐 분비가 저하되어 골다공증이 더 많이 발생합니다.

골다공증(osteoporosis)은 연령관련질환(age related disorders)으로서 조골세포(osteoblast)에 의한 골 형성에 비해 파골세포(osteoclast)에 의한 골 흡수가 증가되어, 골량(bone mineral density)의 감소와 뼈의 형태를 유지하는 미세구조(microarchitecture)이상으로 뼈의 강도가 약해지고, 키가 줄어들고 척추가 굽어지게 되는 전신적인 질환입니다.

비스포스포네이트 (Bone Calcium Phosphorus Metabolism)

비스포스포네이트(bisphosphonate)는 파골세포의 활성을 억제하여 골 흡수를 저해함으로써 뼈가 얇아지고 쉽게 골절되는 질병인 골다공증을 예방하고 치료하는데 사용됩니다. 이 약은 뼈 손상을 막아주고, 뼈 두께를 증가시킵니다

비스포스포네이트 예

알렌드로네이트(alendronate), 알렌드로네이트(alendronate) + 콜레칼시페롤(cholecalciferol), 이반드로네이트(ibandronate), 리세드로네이트(risedronate), 리세드로네이트(risedronate) + 탄산칼슘(calcium carbonate).

상호작용

음식물 이 약은 공복에 복용해야 약효를 발휘합니다. 아침에 일어나 앉거나 서 있는 상태에서 식도자극의 가능성을 줄이기 위해서 충분한 양의 물 약 200ml로 복용하세요.

순수한 물 이외는 흡수를 방해하므로 미네랄워터로도 복용하지마세요.

* 다른 약과도 같이 복용하지 마시고 씹어서도 안 됩니다.

알렌드로네이트와 리세드로네이트 복용 후 30~60분간, 또는 하루 첫번째 음식을 섭취하기 전까지는 눕지 마세요.

알렌드로네이트와 리세드로네이트 복용 후 적어도 30~60분까지는 제산제나 다른 약, 음식, 음료(우유포함), 칼슘제, 비타민제 또는 건강기능식품(식이보조제) 등은 섭취하지 마세요.

커피, 콜라, 홍차 등 카페인을 많이 함유한 음료는 신장에서 칼슘배설을 증가시켜 골다공증에 좋지 않은 영향을 줄 수 있으므로 삼가는 것이 좋습니다. 또한 탄산음료에는 인(燐)이 다량 함유되어 있어, 뼈의 칼슘을 빼내는 작용을 하므로 피하는 것이 좋습니다. 고지방 식이도 칼슘의 흡수를 저하시키고 칼슘의 배설을 증가시키므로 피하는 것이 좋습니다.

알코올 알코올은 칼슘 배설을 촉진시켜 골다공증을 악화시킬 수 있으니 음주는 피해야 합니다.



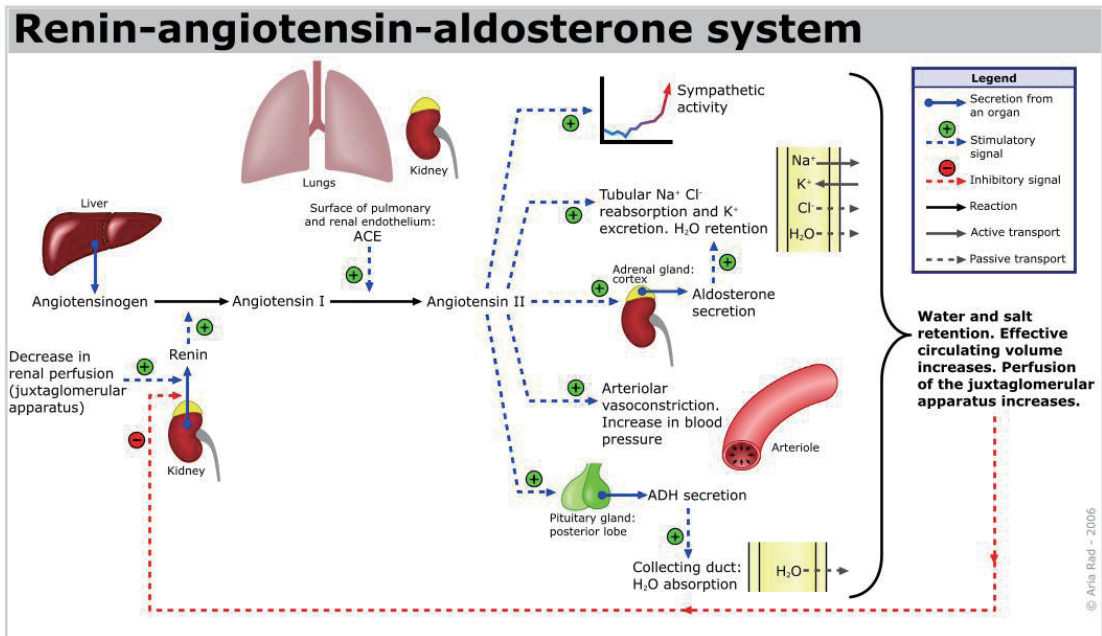
06 심혈관계 질환 (Cardiovascular Disease)

심혈관계 질환은 심장과 주요 동맥에 발생하는 질환입니다. 심혈관계 약은 하위 질병인 고혈압, 협심증(흉통), 부정맥, 심부전증, 혈액응고, 고콜레스테롤혈증 등과 같은 심혈관계의 장애를 예방하거나 치료하는데 사용됩니다. 이 약은 다양한 증세를 치료할 수 있습니다, 예를 들어, 베타차단제는 고혈압, 협심증(기슴통증)과 부정맥 등에 사용됩니다.

1) 안지오텐신전환효소저해제와 안지오텐신 II 수용체 길항제 (ACE inhibitor & ARB : Angiotensin Converting Enzyme inhibitor & Angiotensin II receptor antagonist)

우리 몸에는 혈관 평활근을 수축시켜 혈압이 오르도록 하는 안지오텐신 II 라는 물질이 있으며, 체내에서 안지오텐신 I 이 안지오텐신전환효소(ACE)에 의해 안지오텐신 II 로 전환되어 작용한다. 이 약물은 이 과정을 저해하여 안지오텐신 II의 생성을 억제하여 혈관을 이완시켜 줍니다.

안지오텐신전환효소저해제 단독 또는 다른 약과 함께 사용하여 혈압을 낮추고 심부전증을 치료하는데 사용됩니다. 이 약은 혈관을 이완시켜 혈액의 이동을 보다 용이하게 하고, 심장박동을 원활하게 해줍니다.



출처: Wikipedia

안지오텐신 II 수용체 길항제는 안지오텐신 수용체 차단제(angiotensin receptor blockers(ARBs) 또는 안지오텐신II 수용체 1형 길항제(AT1-receptor antagonists)로도 알려져 있으며, “사르탄계열”로서 aldosterone 분비를 억제하여 Na⁺이온 배출을 촉진하고 K⁺이온 저류를 하는 고혈압 치료제입니다. 당뇨로 인한 신장 손상에 따른 당뇨병성 신장질환 및 울혈성 심부전 치료에도 사용됩니다. ACE 저해제와 병용은 권장하지 않습니다.

ACE저해제 예

캡토프릴(captopril), 에날라프릴(enalapril), 리시노프릴(lisinopril), 모엑시프릴(moexipril), 퀴나프릴(quinapril), 라미프릴(ramipril)

ARB 예

칸데사르탄(candesartan), 에프로사르탄(eprosartan), 로사르탄(losartan), 텔미사르탄(telmisartan), 발사르탄(valsartan)

상호작용

음식물 캡토프릴, 모엑시프릴은 식사와 함께 복용할 경우 흡수가 감소되므로 약물의 흡수를 증진시키기 위해 공복(식사 1시간전)에 복용하는 것을 권장합니다.

ACE 저해제와 ARB는 체내에 칼륨의 양을 증가시켜서 고칼륨혈증을 일으킬 수 있습니다. 많은 양의 칼륨은 인체에 해로울 수 있고, 부정맥과 심계항진(심박수 증가)을 일으킬 수 있습니다. 따라서 매실, 바나나, 오렌지, 녹황색 채소 및 저염소금(칼륨함유 식염 대용물) 등 칼륨이 다량 함유된 식품 섭취를 피해야 합니다.

칼륨보충제 또는 이뇨제를 섭취하고 있을 때에도 이들이 칼륨의 체내 농도를 배가시켜 높일 수 있기 때문에 의사나 약사에게 알려야 합니다.

알코올 음주는 이 약의 작용을 상승시킬 수 있으며, 기립성 저혈압을 초래할 수 있으므로 주의해야 합니다.

2) 베타 차단제(Beta Blockers)

베타 차단제는 교감신경차단제(α -차단제, β -차단제, $\alpha\beta$ -차단제, 중추성 차단제, 아드레날린성 차단제) 일종으로서, 심장과 혈관에 대한 신경의 전기적 자극을 감소시킴으로써 심장박동수와 심장에 대한 부담을 감소시켜 줍니다. 단독으로 사용하거나 다른 약과 함께 사용하여 고혈압 치료제로 쓰이며, 또한 협심증을 예방하고 심장마비를 치료하는데 사용됩니다. 심박수를 낮추고 혈관을 이완시켜 심장에 무리가 가지 않게 합니다.

의사의 지시 없이 약복용을 중단하지 마세요. 갑자기 복용을 중단할 시, 협심증, 부정맥 또는 심장마비를 일으킬 수 있습니다. 의사와의 상담 후 복용량을 점차 줄일 수 있습니다.

※ 이 약을 복용 중에는 어지럼, 휘청거림, 졸음 등이 나타날 수 있어 운전, 기계조작 등에 주의해야 합니다.

베타 차단제 예 :

아테놀올(atenolol), 카르베딜롤(carvedilol), 나도롤(nadolol), 메토프로롤(metoprolol), 프로프라놀롤(propranolol)

상호작용

음식물 카르베딜롤은 갑작스러운 심한 혈압저하를 방지하기 위해서 음식과 함께 복용하세요. 카르베딜롤 서방형 캡슐을 분할하거나 씹거나 부수지 말고 캡슐 그대로 음식과 함께 복용해야 합니다.

메토프로롤은 식사를 하면서 복용하거나 식후 바로 복용합니다.

고기와 함께 복용하면 약효가 증가되어 어지럼증이나 저혈압을 발생시킬 수 있으므로 주의해야 합니다.

알코올 이 약을 복용시 알코올은 혈압강하 효과를 증강시켜 이상반응을 초래하므로 음주는 피해야 합니다.

3) 알파 차단제 (Alpha Blockers)

우리 몸에 있는 카테콜아민은 혈관을 수축하여 혈압을 높입니다. 알파차단제는 교감신경차단제 일종으로서, 아드레날린 작용제의 α -수용체에서 작용을 특이적으로 차단하여 신경전달물질인 노르에피네프린(norepinephrine)에 의한 혈관수축 작용을 차단하여 혈압을 낮추는 약물입니다.

※ 이 약을 복용 중에는 어지럼, 휘청거림, 졸음 등이 나타날 수 있어 운전, 기계조작 등에 주의해야 합니다.

알파 차단제 예

독사조신(doxazosin), 페녹시벤자민(phenoxybenzamine), 펜톨라민(phentolamine), 프라조신(prazosin)

상호작용

음식물 첫 투약은 취침 전 최소량으로 하는 것이 바람직하며, 갑작스러운 심한 혈압저하(체위성 저혈압)로 어지러움, 심장 두근거림 등이 나타날 수 있으므로 이를 방지하기 위해서 음식과 함께 복용하세요.

4) 칼슘채널 차단제(Calcium Channel Inhibitors)

혈관과 심장 세포막에는 칼슘채널이 존재하며, 이 채널을 통하여 칼슘이 유입되면 혈관이 수축됩니다. 이 계통의 약물은 칼슘채널을 차단하여 칼슘이 유입되는 것을 억제함으로써 혈관을 확장시켜 혈압을 낮추어줍니다.

갑자기 약물 복용을 중단하지 마시고, 현기증, 발목부종, 맥박과 호흡이 빨라지는 증상이 계속되면 의사나 약사와 상의하세요.

칼슘채널차단제

암로디핀(amlodipine), 딜티아젬(diltiazem), 베라파밀(verapamil), 니페디핀(nifedipine), 니카르디핀(nicardipine)

상호작용

음식물 자몽주스(포멜로 포함)와 복용할 경우 약효가 지나치게 증가하여 독성이 나타날 수 있으므로 함께 복용하지 않도록 하며, 적어도 약 복용 후 2시간 이후에 자몽주스를 마시는 것이 좋습니다.

니카르디핀은 음식물과 같이 섭취하면 흡수가 저하되므로 공복시에 약을 복용해야 합니다.

5) 이뇨제(Diuretics)

요량을 증가시켜 수분제거제라고 불리는 이뇨제는 물과 함께 나트륨 및 염소의 체내 배설을 촉진시켜서 순환되는 체액의 양을 줄여줌으로써 혈압을 낮추어 주는 약물입니다. 이뇨제는 심장병 또는 간질환으로 인한 수분 과잉과 부종을 완화해 주며 고혈압에도 효과가 있습니다.

치아지드(thiazide)계 이뇨제

히드로클로르치아지드(hydrochlorothiazide), 메톨라존(metolazone)

고리(loop) 이뇨제

부메타니드(bumetanide), 푸로세미드(furosemide)

칼륨 보존성 이뇨제

아밀로라이드(amiloride), 스피로노락톤(spironolactone), 트리암테렌(triamterene), triamterene + hydrochlorothiazide.

상호작용

음식물 이 약의 복용으로 위장장애가 나타날 때에는 음식과 같이 복용하세요. 치아지드계 및 고리이뇨제들은 체내의 무기물과 칼륨, 칼슘과 마그네슘도 체외로 배출시키는 이뇨제입니다.

특히 치아지드나 고리 이뇨제와 알로에를 같이 복용하는 경우에는 체내의 칼륨량이 지나치게 감소될 수 있으므로 주의해야 하며, 과일과 야채를 많이 먹도록 해야 합니다.

치아지드계 이노제는 화학조미료 MSG(MonoSodium Glutamate)의 작용을 증가시켜 두통, 어지럼증, 입 주위 마비, 가슴이나 배의 통증 등의 증상을 나타낼 수 있으므로 주의가 필요합니다.

트리암테렌(triamterene)과 같은 칼륨 보존성 이노제는 칼륨을 제거시키는 신장의 기능을 약화시켜 혈류 속 칼륨의 수치를 급격히 증가시켜 고칼륨혈증을 초래할 수 있습니다. 많은 양의 칼륨은 부정맥과 심박수를 증가시킬 수 있으므로 체내 칼륨 농도를 증가시키는 이노제를 복용할 경우에는 칼륨을 다량 함유하고 있는 매실, 바나나, 토마토, 오렌지, 녹색채소 또는 저염소금〔(칼륨이 고농도 함유된 식염 대용물(KCl))〕들을 많이 먹지 마시고, 만약 고칼륨이 함유된 식염대용물, 칼륨보충제를 섭취하고 있을 때에는 의사나 약사에게 알려줘야 합니다.

알코올 이 약을 복용시 알코올은 혈압강하 효과를 증강시켜 기립성 저혈압을 초래할 수 있으므로 음주는 피해야 합니다.

6) 강심배당체(Cardiac Glycosides)

강심배당체는 심부전증과 부정맥(비정상적인 심장 박동)에 사용되며, 심박수 조절과 심장운동을 돕는 약물입니다. 상호작용을 주의 깊게 관찰해야 하기 때문에 현재 복용하는 모든 다른 약물과 한약, 건강기능식품, 비타민, 영양보충제 등을 의사나 약사에게 말씀해 주십시오.

글리코사이드 예 디곡신(digoxin)

상호작용

음식물 공복시(식사 1시간 전 또는 식후 2~3시간 후)에 디곡신(digoxin)을 복용하세요. 되도록 매일 같은 시간에 복용하시고 의약품 설명서 또는 의사의 지시에 주의 깊게 따라야 합니다. 식이섬유가 많이 함유된 음식과 섭취하면 체내의 디곡신은 감소하므로, 식이섬유가 많은 음식(곡류)을 섭취할 때에는 식사 2시간 전 또는 2시간 후에 이 약(digoxin)을 복용하세요. 차풀잎(senna; 차풀잎을 말려서 만든 하제)이나 세인트존스스위트 섭취를 피하십시오. 체내에 디곡신의 양과 효능이 떨어지게 됩니다.

감초나 검은 감초(black licorice: 글리시리진을 포함하고 사탕, 케이크에 감미제로 사용) 병용은 칼륨농도를 낮추어(저칼륨혈증) 부정맥과 심장마비를 일으킬 위험이 있습니다.

7) 고지혈증 치료제(콜레스테롤 저하제: Statins)

흔히 “스타틴계열”로 알려져 있는 이 약물은 주로 몸에 좋지 않은 콜레스테롤 LDL-콜레스테롤이 만들어지는 속도를 늦추는 작용을 하며, 약물에 따라 중성지방(트리글리세리드)을 낮추는 작용도 함께 가지고 있으며, 좋은 콜레스테롤로 알려진 HDL-콜레스테롤의 양을 증가시켜 심장마비와 뇌출혈의 위험성을 낮춰줍니다.

- ※ 저밀도 지방단백질(Low Density Lipoprotein: LDL) : LDL은 혈액내 콜레스테롤의 주요 운반자로서 과다 콜레스테롤은 LDL 형태로 신체에 쌓이게 되며 동맥경화증의 원인이 됨.
- ※ 중성지방(트리글리세리드) : 중성지방은 체내지방의 일종으로 혈액 중 중성지방이 많아지면 동맥경화증의 위험이 높아짐.

스타틴제 예

아토르바스타틴(atorvastatin), 플루바스타틴(fluvastatin), 로바스타틴(lovastatin), 프라바스타틴(pravastatin), 로수바스타틴(rosuvastatin), 심바스타틴(simvastatin)

상호작용

음식물 이 약은 식사와 관계없이 복용할 수 있습니다. 다만, 로바스타틴은 저녁 식사와 같이 복용하면 더 좋은 효과를 보이며, 프라바스타틴은 식사와 함께 복용하면 흡수가 감소되므로 저녁 식후 투여가 보다 효과적입니다.

아토르바스타틴, 로바스타틴, 심바스타틴 등을 복용할 때에는 하루 250 ml 이상의 자몽주스를 섭취하지 않도록 해야 합니다. 많은 양의 자몽주스는 스타틴의 체내 농도를 높여서 부작용을 일으킬 수 있습니다. 의문사항이 있으면 의사나 약사에게 문의하세요.

알코올 이 계통의 약물들은 부작용으로 간 손상이 유발될 수 있으므로 음주는 피해야 합니다.

8) 혈관확장제(협심증치료제) (Vasodilators-Nitrates)

질산염은 협심증을 치료하고 예방하는데 사용되며, 이는 정맥, 동맥, 세동맥의 혈관을 이완시켜 심장으로 향하는 혈행이 개선되어 산소공급이 원활해져서 흉통을 조절합니다. 심실 부피와 심실압력의 감소로 심근의 산소 요구량을 줄여주는 약물입니다.

혈관확장제 예

이소소르비드(isosorbide dinitrate or mononitrate), 니트로글리세린(nitroglycerin)

상호작용

음식물 혈관확장제 질산염은 식사와 관계없이 복용할 수 있습니다.

알코올 알코올은 혈관확장제의 혈관이완에 부가적 영향을 주어 혈압강화작용이 증강되어 위험한 수준의 저혈압을 일으킬 수 있으니 음주는 삼가십시오.

9) 비타민K 길항제/ 혈액응고방지제(Anticoagulants)

혈액응고방지제는 혈액 희석제라고도 불리며, 혈관 또는 혈관계에서 혈전이 생성되는 것을 예방하고, 혈전의 크기 증가를 낮추는데 사용됩니다. 따라서 부정맥과 인공심장판막을 가진 환자 및 심장마비(심근경색)를 경험한 환자를 위해 사용되고 있으며, 다리 정맥과 폐에 생기는 혈전(심부정맥혈전증과 폐색전증)을 없애는 데에도 사용됩니다.

혈액응고방지제

와파린(warfarin)

상호작용

음식물 와파린은 식사와 관계없이 복용할 수 있습니다.

비타민 K는 와파린과 반대로 피가 잘 응고하도록 하므로, 비타민 K의 양에 따라 와파린의 작용도 영향을 받게 됩니다. 따라서 비타민 K가 많은 식품에 포함되어 있으므로 특별히 주의해야 합니다.

비타민 K를 많이 함유하고 있는 식품(녹색 채소, 해조류)의 양을 일정하게 유지하며 균형 있는 식사를 하십시오. 필요 이상 많이 섭취할 경우 와파린 작용이 방해 받을 수 있습니다. 조리를 하더라도 비타민 K의 함유량에는 큰 변화가 생기지 않는다는 사실에 유의해야 합니다. 따라서 식단을 변경하고자 할 때에는 의사와 상담하세요.

브로콜리, 양배추, 케일 및 콜라드그린(케일 일종), 시금치, 아스파라거스, 무청과 미니양배추, 소간, 녹차, 콩류 및 김 등에는 비타민 K가 많이 함유되어 있습니다. 갑자기 많이 먹지 않도록 주의해야 합니다.

크랜베리 주스와 크랜베리 함유 식품은 와파린의 효능에 영향을 주므로 섭취하지 않도록 합니다.

많은 건강기능식품(식이보충제)과 비타민제는 혈액응고방지제와 상호작용을 하여 와파린의 효능을 낮추고 혈전이 발생하여 부작용 위험을 증가시킬 수 있습니다.

고용량의 비타민 E(400 IU 이상)를 섭취하면, 혈액 응고시간이 연장되어 출혈 위험성이 증가됩니다. 따라서 와파린 복용 중 비타민 E 보충제를 복용하려면 의사 또는 약사와 상의해야 합니다.

양파, 마늘, 생강, 은행잎 제제, 글루코사민, 인삼, 은행, 당귀, 백지, 감초, 정향, 동규자 등은 와파린과 병용하면 출혈 위험이 증가될 수 있으므로 섭취하지 않도록 합니다.

알코올 알코올은 와파린 대사에 영향을 미쳐 출혈 위험성을 증가시키는 영향을 주므로 음주를 삼가야 하며, 음주를 했거나 남용을 하였을 때에는 의사나 약사와 상담하세요.



07

위·식도 역류질환(GERD)과 위궤양

산 역류, 속 쓰림, 소화 장애 및 복부에 가스가 차는 증상 등은 위장 장애 시 흔하게 나타날 수 있는 증상입니다. 이러한 증상에 대한 치료제는 체내에서 만들어지는 위산을 줄이거나 위산으로부터 위를 보호함으로써 염증과 통증을 완화시키는 것을 목적으로 합니다. 생활방식이나 식이 습관은 위장 장애 증상에 큰 영향을 줄 수 있으므로 적절한 식습관과 생활습관이 중요합니다.

위산 분비를 억제하여 "위·식도역류질환(gastroesophageal reflux disease)"과 "소화성궤양질환(peptic ulcer disease)" 치료에 사용되는 의약품은 작용기전에 따라 "히스타민 H2-수용체 길항제(H2-receptor antagonists)", 프로톤 펌프 억제제((proton pump inhibitors)", 및 "프로스타그란딘(prostaglandin) 제제로 구분합니다.

1) 히스타민 길항제(Histamine 2 Receptor Antagonist)

히스타민이란 위벽세포(parietal cell)에 히스타민 수용체와 결합하여 위산을 분비하도록 신호를 전달하는 물질입니다. 히스타민 길항제는 위산을 분비하는 위벽세포의 H2 수용체의 히스타민 결합에 경쟁하여, 히스타민에 의해 자극되는 위산분비를 가역적으로 줄여주는 약입니다.

작용 발현 시간이 빠르므로 가벼운 증상이나 드물게 일어나는 증상의 조절에 유용합니다. 증상이 호전되었다고 약 복용을 중단하면 재발하므로 치료기간을 잘 지키며, 정해진 용법과 용량을 지켜서 복용하도록 합니다. 제산제를 복용하고 있다면 제산제와 시간 간격을 두고 복용하는 것이 좋습니다.

히스타민 H2 수용체 길항제

시메티딘(cimetidine), 파모티딘(famotidine), 니자티딘(nizatidine), 라니티딘(ranitidine)

상호작용

음식물 커피, 콜라, 차, 초콜릿 등에 함유된 카페인은 위의 염증을 악화시킬 수 있으므로 히스타민 길항제를 복용할 때에는 피하는 것이 좋습니다.

알코올 알코올은 위의 염증을 악화시켜 치료를 어렵게 만들고 치료기간이 길어질 수 있으므로 치료 중에는 음주는 삼가는 것이 좋습니다.

2) 프로톤펌프억제제(Proton Pump Inhibitors)_위산분비억제제

프로톤펌프는 산의 농도에 의존적으로 위산 농도가 낮아지면 작동하여 산 분비를 촉진합니다. 프로톤펌프억제제(PPIs)는 위산분비의 최종단계인 위벽세포 (parietal cell)에서 프로톤 펌프와 결합하여 산 분비를 감소시켜 과다하게 분비되어 발생하는 증상을 완화시킵니다. 속 쓰림을 완화시키고자 오메프라졸과 란소프라졸과 같은 의약품이 자주 사용됩니다.

궤양과 위·식도 역류질환의 치료제는 의사 처방으로 구입 할 수 있으며, 위궤양의 위험성을 낮추기 위해 비스테로이드성 항염증제가 쓰이기도 합니다. (위의 관절염, 비스테로이드성 소염진통제를 참조하세요) 프로톤 펌프억제제는 위궤양으로 인한 감염을 예방하기 위해 항생제와 같이 사용됩니다.

프로톤펌프억제제는 여러 제형(서방형, 신속 방출형)이 있습니다. 의사의 지시 없이 투약을 중단하거나 복용량을 변경하지 마십시오.

프로톤펌프억제제 예

덱스란소프라졸 (dexlansoprazole), 에스오메프라졸 (esomeprazole), 란소프라졸 (lansoprazole), 오메프라졸 (omeprazole), 판토프라졸 (pantoprazole), 라베프라졸 (rabeprazole)

상호작용

음식물 덱스란소프라졸과 판토프라졸은 식사와 관계없이 복용할 수 있으며, 위벽세포가 산성 환경일 때 활성화되어 작용하므로 혈중농도에 도달하는 시간이 필요하여 식전복용이 권장됩니다.

에스오메프라졸은 적어도 식사 1시간 전에 복용해야 합니다. 란소프라졸과 오메프라졸은 식전에 복용하시고, 라베프라졸의 복용방법은 의사나 약사에게 문의하세요.

서방형 제제는 씹거나 나누어서 복용하면 안 되므로 한 번에 삼키기 힘들 경우에는 의사와 상담하세요. 음식과 함께 섭취 가능한 약도 있으나, 약의 설명서나 의사·약사의 지시에 반드시 따라야 합니다.

3) 프로스타글란딘 제제

프로스타글란딘 E군과 I군은 위벽세포의 c-AMP의 생성을 선택적으로 감소시킴으로써 히스타민에 의한 위벽세포의 산 분비를 억제하며, 또한 위점막의 방어 기전을 증강시킵니다.

프로스타글란딘 제제 예

미소프로스톨(misoprostol), 레바미피드(rebamipide)

상호작용

음식물 설사, 복통 등의 위장관계 약물유해반응이 있으면, 식사와 같이 복용 시(또는 식사직후) 완화되나, 증상이 심하면 의사나 약사와 상의하십시오.

커피, 콜라, 차, 초콜릿 등 카페인 함유된 음식, 맵고 짜거나 자극적인 음식, 탄산음료 등은 위산분비를 자극하여 위의 염증을 악화시킬 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.

알코올 알코올은 위의 염증을 악화시켜 치료를 어렵게 만들 수 있으므로 치료중에는 음주는 피해야 합니다.

4) 제산제(Antacid)

제산제는 위산을 중화시키거나 또는 흡착하여 그 작용을 줄이거나, 침전하여 위장점막에 침착한 후 궤양 면을 덮어 보호하며, 위산에 의한 복통을 완화시키기 위해 사용되는 약물입니다.

제산제 예

알마게이트(almagate), 수산화알루미늄(aluminum hydroxide), 인산알루미늄(aluminum phosphate), 보에마이트(boehmite), 디오마그나이트(diomagnite), 산화마그네슘(magnesium oxide)

상호작용

음식물 오렌지 주스를 알루미늄이 들어 있는 제산제와 함께 마실 경우 알루미늄 성분이 체내로 흡수될 수 있으므로 함께 복용하지 않는 것이 좋습니다.

과일 주스 및 콜라 등과 함께 복용하는 경우, 위의 산도를 높여 약효를 효과적으로 발휘할 수 없게 되므로 함께 복용하지 않도록 해야 합니다.

08 갑상선기능 저하증

갑상선기능저하증이란 갑상선이 갑상호르몬을 필요로 하는 만큼 충분히 만들어 내지 못하는 증상입니다. 이 호르몬이 없다면, 우리의 몸이 제 기능을 발휘하지 못해, 성장 장애를 일으키고, 느린 말투, 쇠 목소리, 활력 부족, 체중증가, 탈모, 피부 건조증 및 추위 민감성 증가가 발생할 수 있습니다.

갑상선 치료제

갑상선 치료제는 갑상선 기능 저하증을 조절하지만, 치료하지 못하고 반대로 갑상선 기능 저하 증상을 나타나게도 합니다.

갑상선 약은 선천성 갑상선 기능저하증 (크렌틴병), 자가 면역성 갑상선기능저하증, 또는 다른 종류의 갑상선기능저하증 (갑상선 수술) 및 갑상선종(갑상선 비대증)에도 사용됩니다. 갑상선기능저하증의 증세는 완화되기까지 시간이 수주 걸리기도 합니다. 의사의 지시 없이 약을 중단하지 마십시오.

갑상선 치료제 예

레보티로신(levothyroxine)

상호작용

음식물 알레르기 반응을 일으키는 음식이 있을 경우 의사와 상담하세요. 음식은 레보티로신 흡수를 방해하므로 아침 공복에 하루 한번 복용하시고, 적어도 식사하기 1시간에서 한 시간 반 이전에 복용하도록 합니다.

칼슘이나 철 보충제, 콩 식품도 레보티로신 흡수를 방해하므로 이약 복용후 4시간후에 섭취하도록 권장합니다. 콩가루(콩유아조제분유), 목화씨 가루, 호두 및 식이섬유 등을 섭취할 경우 복용 양을 조절해야하기 때문에 의사에게 알려주세요.

자몽주스나 커피도 이 약의 흡수를 지연시켜 기대하는 약효를 얻지 못할 수 있습니다.

09 감염증

감염증에 쓰는 모든 치료제는 중단하기 전에 확실히 해야 합니다. 증상이 회복되더라도, 재발을 방지하기 위해서 약의 복용을 중단하지 마세요. 복용을 중단하면 재발할 가능성이 있고 재발 시 약에 내성이 생겨 약효가 발휘되지 않을 수 있습니다. 이 약을 복용 시 평상시보다 많은 물을 섭취해야 하는지는 의사와 상담하세요.

1) 항균제

항생제 또는 항균제로 알려져 있는 의약품은 박테리아에 의한 감염 치료에 사용되며, 바이러스에 의한 감염(감기, 독감)에는 효능이 없습니다.

가) 퀴놀론계 항균제(Quinolone Antibacterials)

퀴놀론계는 세균의 DNA 합성을 억제하는 광범위항생제로서 모핵에 플루오르('F')기가 결합된 fluoroquinolone 유도체가 임상에 활용되며, 주로 요로감염에 사용되고 호흡기 감염 치료에는 약합니다.

퀴놀론계 항균제 예

- 1세대** 오픈록사신(ofloxacin)
- 2세대** 시프로플록사신(ciprofloxacin), 에녹사신(enoxacin)
- 3세대** 레보플록사신(levofloxacin)
- 4세대** 목시플록사신(moxifloxacin)

상호작용

음식물 시프로플록사신, 목시플록사신, 레보플록사신 정제는 식사와 관계없이 복용할 수 있습니다. 다만 레보플록사신 액제는 공복(식전 1시간 전 또는 식후 2시간 후)상태에 복용하세요.

시프로플록사신 복용시 유제품(우유, 요구르트 등) 또는 무기질 강화 음료(칼슘강화 오렌지주스) 등과 같이 복용하지 마세요. 이 약은 다가의 양이온을 가지고 있어 미네랄 비타민 복합제를 병용시 킬레이트 복합체 형성하여 흡수가 감소 될 수 있으니, 이 약 투여 전후 2시간 이내에 병용하지 않는 것이 바람직합니다.

카페인 시프로플록사신을 복용시 카페인이 함유된 음식이나 음료를 섭취하면, 이 약물이 카페인의 배설을 억제하여 심장이 심하게 두근거리며 신경이 예민해지고 불면 증상이 나타날 수 있으니 주의해야 합니다.

나) 테트라사이클린계 항균제(Tetracycline Antibacterials)

테트라사이클린계는 방선균(Streptomyces)이 만드는 항생물질로서 세균의 리보솜 30S 소단위에 결합하여 단백질 합성을 억제합니다. 여드름 치료 및 세균성 폐렴에 주로 사용되며, 항원충제로도 사용됩니다.

테트라상클린계 항균제 예

독시사이클린(doxycycline), 미노사이클린(minocycline), 테트라사이클린(tetracycline)

상호작용

음식물 식사 1시간 전이나 2시간 후, 즉 공복 상태에 물 한잔과 함께 복용하세요. 약의 복용으로 위장장애가 나타날 때에는 음식과 같이 복용하시고, 약 복용 1시간 전이나 또는 2시간 안에는 유제품(우유, 치즈, 요거트, 아이스크림 등)을 삼가세요. 테트라사이클린의 경우에는 우유, 낙농제품, 제산제, 항생제, 철을 함유한 비타민과 함께 복용할 경우 성분이 체내에 흡수되지 않고 배출되어 약효가 떨어집니다. 그러므로 이 식품들은 약 복용 2시간 후에 드시는 것이 좋습니다.

알코올 알코올은 이 약의 반감기를 감소시켜 약효 소실을 빨라지게 합니다.

다) 옥사졸리디논계 항균제(Oxazolidinone Antibacterials)

옥사졸리디논계는 세균의 단백질 합성과정 중 번역(translation) 개시 복합체 형성 전에 작용하여 단백질 합성을 원천적으로 봉쇄합니다.

옥사졸리디논계 항균제 예

리네졸리드(linezolid)

상호작용

음식물 리네졸리드는 약한 모노아민산화효소억제제(MAOI)이므로 복용시 티라민이 다량 함유된 음식과 음료를 피하세요. 다량의 티라민은 혈압을 급작스럽게 위험한 수준으로 높일 수 있기 때문에 의사의 지시를 주의하여 따르십시오.

※ 티라민이 함유된 식품: 적절히 취급, 저장 또는 냉장보관하지 않아 상하거나, 오래되거나, 절이거나, 발효시키거나 또는 훈제한 식품은 티라민을 함유하고 있습니다.

- 치즈 특히 향이 강하고, 오랜 기간 숙성 또는 가공된 치즈(미국가공치즈, 체다, 콜비, 블루, 블리, 모짜렐라, 파마산 치즈와 같은 치즈), 요거트, 사워크림(산패유: 박테리아를 넣어 산패시킨 요리용 크림) 다만, 크림과 코티지치즈는 섭취가능하다.
- 소고기 또는 닭의 간, 말린 소시지(제노아 사라미, 경성 사라미, 페페로니 및 레바론 볼로냐), 캐비아, 건청어, 청어젓, 멸치, 육즙, 연화 육이나 연화제 처리 육(고기)
- 아보카도, 바나나, 통조림 돼지고기, 건과일(건포도, 건자두), 라즈베리, 지나치게 익은 과일, 독일식 김치(소금에 절여 발효시킨 양배추), 된장, 간장, 효소추출물(많은 양의 맥주 효모)
- 누에콩(파바)
- 과도한 양의 초콜릿

카페인 카페인이 함유된 많은 음식과 음료에는 티라민을 함유하고 있습니다. 카페인을 줄이거나 끊어야 되는지는 의사와 상담하세요.

알코올 리네졸리드 복용시 금주하세요. 생맥주, 레드와인, 화이트와인과 양주 등 많은 주류는 티라민을 함유하고 있습니다. 무알코올과 저알코올 맥주에도 티라민이 들어 있습니다.

라) 메트로니다졸계 항균제(Metronidazole Antibacterials)

니트로이미다졸(nitroimidazole)계는 혐기성 세균의 나선형 DNA 구조를 파괴하여 합성을 억제하는 작용을 하므로 혐기성 세균에 의한 감염증, 트리코모나스 감염증, 아메바증 등의 치료에 사용되는 화학요법제입니다. 호기성 세균과 사람 세포에는 상대적으로 거의 작용하지 않습니다.

메트로니다졸 항균제 예

메트로니다졸 (metronidazole)

상호작용

알코올 메트로니다졸을 복용시 금주하시고, 마지막 복용 후 3일 동안은 음주를 피하는 것이 좋습니다. 이 약은 음주로 인한 알코올 부작용을 강하게 나타나게 하여, 메스꺼움, 위경련, 구토, 홍조, 두통 등 디설피람양 증상을 초래할 수 있습니다.

2) 항진균제(Antifungals)

항진균제는 곰팡이에 의해 감염된 질환을 치료하는데 사용되는 약입니다. 다만, 항진균제는 감염 원인 곰팡이의 성장을 늦추거나 멈추게 합니다.

항진균제 예

- Triazole계** 플루코나졸 (fluconazole), 이트라코나졸 (itraconazole), 포사코나졸 (posaconazole), 보리코나졸 (voriconazole)
- Imidazole계** 케토코나졸 (ketoconazole)
- Allylamine계** 테르비나핀 (terbinafine)
- 기 타** 그리세오펠빈 (griseofulvin)

상호작용

음식물 이트라코나졸 캡슐은 식후 바로 포만상태에서 복용하면 약효가 뛰어나고, 이트라코나졸 액제는 공복에 복용하여야 됩니다.

포사코나졸은 흡수율을 고려하여 반드시 음식과 함께 또는 식후 20분 이내에 복용하거나, 식사할 수 없는 환자의 경우 액상 영양보충제와 함께 복용하면 약효가 좋습니다.

보리코나졸 현탁액과 다른 약, 물 또는 다른 액체와 섞지 마세요. 정제는 식사 1시간 전 혹은 1시간 후에 복용하여야 합니다. 또한 세인트존스워트는 대사유도를 하여 약효를 떨어뜨리므로 병용 금기입니다.

그리세오펠빈은 지방성 식사 후에 복용하면 음식 중 지방에 녹아 흡수가 촉진되므로 식사 직후 복용하는 것이 좋습니다.

케토코나졸은 자몽주스에 의해 흡수 지연 및 대사가 촉진되므로 병용하지 않도록 합니다.

그 밖에 리스트의 항진균제는 식사와 상관없이 복용할 수 있습니다. 다만, 유제품(우유, 치즈, 요거트, 아이스크림 등)이나 제산제와 함께 복용할 경우 약효 성분이 체내에 흡수되지 않고 배출되어 약효가 떨어집니다.

알코올 크리세오폴빈 복용시 음주는 심장 박동을 매우 빠르게 하고 안면홍조, 오심, 구토, 복부경련, 두통 등 부작용을 악화 시킬 수 있으니, 마지막 복용 후 3일 동안은 금주하는 것이 좋습니다.

케토코나졸 복용시 음주는 디설피람양 작용(홍조, 피부발진, 말초부종, 구역, 두통)을 일으킬 수 있습니다.

3) 결핵치료제 (항결핵제: Antimycobacterials)

항결핵제는 결핵이나 다른 감염의 원인인 마이코박테리아에 의한 감염치료에 사용됩니다.

항결핵제 (1차 결핵치료제) 예

에탐부톨(ethambutol), 이소니아지드(isoniazid, INAH), 리팜핀(rifampin), rifampin + isoniazid, rifampin + isoniazid + 피라진아미드(pyrazinamide)

상호작용

음식물 에탐부톨은 음식과 함께 또는 단독으로 복용 가능합니다. 이 외의 약은 식전 1시간 또는 식후 2시간에 충분한 양의 물로 복용하세요.

이소니아지드(isoniazid)를 단독 또는 다른 항결핵제와 같이 복용할 때에는 티라민이나 히스타민이 함유된 음식과 음료는 피하세요. 티라민이 많으면 혈압을 급작스럽게 높여서 위험할 수 있으며, 히스타민이 함유된 음식은 두통, 부종, 심계항진(심장박동수 증가), 홍조와 저혈압을 일으키므로, 의사의 지시를 주의 깊게 따르세요.

티라민이 함유된 식품은 전술한 “티라민을 함유하고 있는 식품” 항목 참조하세요.

히스타민이 함유된 음식으로는 연어, 가다랑어, 참치 및 기타 열대 물고기가 있습니다.

카페인 카페인이 함유된 많은 음식과 음료수에는 티라민도 함유하고 있습니다. 카페인을 줄이거나 끊어야 되는지는 의사와 상담하세요.

알코올 음주를 피하세요. 생맥주, 적포도주, 백포도주(스페인산) 및 리큐어(달고 과일 향이 나기도 하는 독한 술) 등과 같은 많은 알코올 음료는 티라민을 함유하고 있습니다. 티라민은 알코올-프리(무알콜) 음료나 저농도 알코올 맥주에도 있을 수 있습니다. 이소니아지드를 복용하는 동안 매일 음주를 하면 간독성 위험성이 있습니다.

4) 항원충제(Antiprotozoals)

항원충제는 체내에 기생하며 설사를 일으키기도 하는 원생동물에 의한 감염을 치료합니다.

항원충제 예

메트로니다졸(metronidazole), 티니다졸(tinidazole)

상호작용

음식물 음식과 함께 복용하면 위·장관 자극을 완화할 수 있습니다.

알코올 음주를 피하세요. 항원충제는 알코올과 함께 어지럼증, 위경련, 구토, 홍조, 두통과 같은 디설피람양 반응을 유발할 수 있습니다. 이 약을 복용 시에도 금주하셔야 하며, 복용을 끝낸 후 3일간은 알코올 섭취를 피하세요.



10 정신질환

우울증, 조울증, 불안장애, 사회공포증, 공황장애, 정신분열증은 일반적인 정신질환 장애의 일부입니다. 약 복용중 증상이 호전되었다 하더라도, 의사의 처방전의 정량의 약을 계속 복용하여야 됩니다. 경우에 따라서는 증상이 호전되기까지는 몇 주가 걸릴 것입니다. 부작용을 피하기 위해서는 복용량을 점차 줄여야 하며 의사의 지시 없이 복용을 중단하지 마십시오.

약의 종류에 따라 사고, 판단력, 신체기능에 영향을 미칠 수 있고, 졸음을 유발하고 의식과 반응에 영향을 줄 수도 있습니다. 약의 반응이 당신에게 정확히 어떻게 나타나는지 알기 전까지는 자동차 운전 등 위험을 수반하는 기계조작을 하지 않도록 하십시오.

1) 항불안제와 공황장애 약(Anti-Anxiety and Panic Disorder Medicines)

과도한 흥분, 공포감 등의 증상을 없애고 진정 및 수면유도 효과를 가져다주는 약물입니다.

※ 이 약을 복용 중에는 운전이나 기계조작과 같이 섬세한 작업은 삼가는 것이 좋습니다.

항불안제(벤조디아제핀계) 예

알프라졸람(alprazolam), 클로나제팜(clonazepam), 디아제팜(diazepam), 로라제팜 lorazepam)

상호작용

음식물 알프라졸람, 디아제팜 등은 자몽주스와 함께 복용할 경우 약효와 독성이 증가될 수 있습니다. 또한, 커피, 콜라 등에 함유된 카페인은 예상하지 못한 흥분 작용을 일으켜 약물의 항불안 작용이 감소될 수 있으므로 주의가 필요합니다.

알코올 이 약을 복용 시에는 금주 하세요. 중추신경계에 작용하는 항불안제를 복용한 후에 술을 마시면 약효가 과도하게 증가되어 정신적, 육체적 손상을 줄 수 있습니다.

2) 항우울제(세로토닌 재흡수 억제제: Antidepressants)

항우울제는 우울증, 불안장애, 사회공포증, 강박장애, 일부 식이장애, 공황발작을 치료하는데 사용됩니다. 이 약은 뇌에서 분비되는 세로토닌이 신경 말단에서 재흡수되는 것을 차단하여 세로토닌 양의 증가로 심리균형을 유지시켜줍니다. 의사의 지시 없이 약복용을 절대 중지하지 마세요. 금단증상 등의 부작용을 피하기 위해 점차적으로 약의 복용량을 줄여야 합니다.

▶ 작용기전에 따라 분류

선택적 세로토닌 재흡수 억제제(selective serotonin reuptake inhibitor: SSRI)

세로토닌 길항 및 재흡수 억제제(serotonin antagonist and reuptake inhibitor: SARI)

세로토닌-노르에피네프린 재흡수 억제제(serotonin-norepinephrine reuptake inhibitor: SNRI)

노르에피네프린-도파민 재흡수 억제제(norepinephrine-dopamine reuptake inhibitor: NDRI)

항우울제 예

SSRI계: 시탈로프람(citalopram), 에시탈로프람(Escitalopram), 플루옥세틴(fluxetine), 파록세틴(paroxetine), 설프랄린(sertraline)

SARI계: 트라조돈(trazodone)

SNRI계: 벤라팍신(venlafaxine), 듀록세틴(duloxetine)

NDRI계: 부프로피온(bupropion)

상호작용

음식물 식사와 관계없이 복용할 수 있습니다. 파록세틴이나 벤라팍신 등 서방제제는 아침식사 중에 복용하는 것이 좋으며, 씹거나 부셔서 먹지 마시고 삼켜서 복용해야 합니다. 세인트존스워드(St. John's wort)는 세로토닌 작용성과 대사 저해로 인해 세로토닌 증후군을 일으킬 수 있어 병용을 삼가십시오.

알코올 음주는 이 약의 중추신경 억제효과나 졸음을 배가시켜 심하게 할 수 있으므로, 이 약을 복용 시에는 알코올과는 병용하지 않는 것이 좋습니다.

3) 항우울제(모노아민 산화효소 억제제: Monoamine Oxidase Inhibitors; MAOIs)

MAOIs는 다른 약으로 효과를 보지 못한 사람들에게 처방되는 약입니다. MAOIs는 심리적 균형 유지에 필요한 생체성분 세로토닌과 같은 모노아민 신경전달물질의 활성을 증가시켜 비정형 우울증(불면증 대신 수면과다증과 식욕감퇴 대신 과식증을 보임)에 효과적으로 사용되는 약입니다.

MAOIs 에

모클로베미드(moclobemide), 페닐진(phenelzine)

상호작용

음식물 이 약을 복용 시 다량의 티라민은 교감신경을 흥분시켜 심박수와 혈압을 급작스럽게 치명적인 수준으로 높일 수 있기 (cheese effect) 때문에 티라민이 다량 함유된 음식과 음료를 섭취하지 마시고 의사나 약사의 지시를 매우 주의하여 따르십시오. 티라민이 함유된 식품은 전술한 “티라민을 함유하고 있는 식품”항을 참조하세요.

세인트존스워드(St. John's wort)나 tryptophan은 치명적인 세로토닌 증후군(정신착란, 간대성 근경련, 근육 강직 및 자율신경불안증)을 일으킬 수 있으니 병용을 삼가십시오.

카페인 많은 카페인 음식과 음료는 티라민을 함유하고 있습니다. 카페인을 줄이거나 끊어야 하는지를 의사와 상담하세요.

알코올 이 약을 복용 시에는 금주하세요. 생맥주, 적포도주, 백포도주(스페인산) 및 리큐어(달고 과일 향이 나기도 하는 독한 술) 등과 같이 많은 알코올음료는 티라민을 함유하고 있습니다. 티라민은 알코올-프리(무알콜) 음료나 저농도 알코올 맥주에도 있을 수 있습니다. 알코올은 이 약의 부작용을 과도하게 증가시킬 수 있으니 음주는 피해야 합니다.

4) 항정신병약(Antipsychotics)

항정신병약은 정신분열증과 급성 조증 또는 양극성 기분장애에 따른 혼합형 조울증 치료에 사용됩니다. 정신분열증 환자는 현실이 아닌 것을 믿거나 (망상), 실존하지 않는 것을 보고, 듣고, 만지고, 냄새 맡는다 (환각). 또한 이들은 혼돈스럽거나 색다른 사고를 할 수 있으며, 강하거나 부적절한 정서 상태를 가집니다. 이 약은 뇌에서 분비되는 생리물질의 활성을 변화시키는 작용을 합니다.

항정신병약 예

아리피프라졸 (aripiprazole), 클로자핀 (clozapine), 올란자핀 (olanzapine), 쿼티아핀 (quetiapine), 리스페리돈 (risperidone), 지프라시돈 (ziprasidone)

상호작용

- 음식물** 지프라시돈 캡슐은 음식과 같이 복용하세요. 다른 종류의 약들은 식사와 관계없이 복용할 수 있습니다.
- 카페인** 클로자핀을 복용시 카페인은 삼가세요. 카페인은 약물의 혈중 농도를 증가시켜 부작용을 일으킬 수 있습니다.
- 알코올** 이 약을 복용 시에는 음주를 금하세요. 음주는 이 약을 복용 시 나타나는 졸음과 같은 부작용을 악화시킵니다.



5) 진정제와 수면제(Sedatives and Hypnotics)

진정제와 수면제는 불면증과 수면장애를 겪는 환자를 치료하기 위한 약입니다. 진정제는 과민성과 흥분을 낮추어주고 나아가 잠을 유도한다. 이 약은 뇌의 활동을 감소시켜 잠에 들 수 있게 작용합니다. 일반의약품으로 구입 가능하고 의사의 처방이 필요한 전문의약품 종류도 있습니다.

수면제를 복용하기 전에 알코올을 남용하거나 알코올, 전문의약품 및 마약류에 의존성을 가지고 있으면, 수면제에 중독될 우려가 크므로 의사와 상담하세요.

투여량을 급격히 감량하거나, 중지하면 금단증상이 나타날 수 있으므로 투여를 중지할 경우에는 천천히 감량하는 등 신중한 투여가 요구됩니다.

※ 이 약을 복용중에는 운전이나 기계조작과 같이 섬세한 작업은 삼가는 것이 좋습니다.

진정수면제 예

디아제팜(diazepam), 페노바르비탈(phenobarbital), 졸피뎴(zolpidem)

상호작용

음식물 신속한 수면효과를 보기 위해서는 식사 중 또는 직후에는 복용하지 마시고, 주로 취침 전에 복용합니다.

알코올 이 약을 복용 시에는 금주하세요. 알코올은 이 약과 상가 작용을 하여 부작용을 증강시킬 수 있습니다.

6) 조울증 치료제(Bipolar Disorder Medicines)

조울증을 앓는 환자는 조증(비정상적으로 흥분 상태, 생각이 꼬리를 물고 거듭되는 상태, 말이 평소보다 많아지거나, 수면의 필요성이 줄어든 상태)과 기분이 가라앉는 우울증을 번갈아 가며 겪습니다. 조울증 약은 급변하는 감정을 정서적으로 균형 잡을 수 있게 도와줍니다.

※ 이 약을 복용중에는 운전이나 기계조작과 같이 섬세한 작업은 삼가는 것이 좋습니다.

조울증 치료제 예

카르바마제핀(carbamazepine), 디발프로엑스(divalproex sodium), 라모트리진(lamotrigine), 리튬(lithium)

상호작용

음식물 이 약의 복용으로 식사와 관계없이 복용할 수 있으나, 위장장애가 나타날 때에는 음식물과 함께 복용하세요.

리튬은 식후 바로 복용하거나 또는 우유나 음식과 함께 복용하세요. 리튬은 체내에서 나트륨 배출을 초래하오니 소금을 포함하는 정상적인 식사를 유지하시고, 충분한 수분(하루 8~12잔의 컵)을 섭취하세요.

카르바마제핀은 자몽주스에 의해 작용이 증가될 수 있고, 세인트존스워트(St. John's wort)에 의해 작용이 약화될 수 있습니다.

알코올 이 약을 복용 시에는 음주를 피하세요. 알코올은 이약의 졸음과 같은 부작용을 증강시킵니다.

11 변비약(완하제: Laxatives)

변비 치료제는 대장에서 약효를 나타내야 하기 때문에 위장에서는 녹지 않도록 코팅되어 있는 경우가 많습니다. 약은 제형 그대로 취침시에 복용합니다.

대표적인 약물

비사코딜(bisacodyl)

상호작용

음식물 약알칼리성인 우유는 위산을 중화시켜 약의 보호막을 손상시킴으로써 약물이 대장으로 가기 전 위장에서 녹아버리게 만듭니다. 이 경우 약효가 떨어지거나 위를 자극하여 복통, 위경련 등의 부작용이 발생할 수 있습니다. 따라서 만일 제산제나 유제품을 드셨다면 한 시간쯤 후에 약을 복용하는 것이 바람직합니다.



12

그밖에 안전한 약복용 방법

약을 복용하기 전에 사용 설명서를 읽으세요.

일반의약품

일반의약품에는 약의 표지 또는 포장에 그 약에 대한 정보가 적혀 있습니다. 그 정보를 참고하여 소비자는 약을 올바르게 안전하게 선택하고 사용할 수 있습니다. 소비자를 위한 더 많은 정보를 주는 설명서가 담겨있는 일반의약품도 있습니다. 자세한 정보는 약사에게 문의하세요.

전문의약품

전문 의약품에 관해 소비자들에게 정보를 제공하기 위한 방법으로는 약사가 조제하고 제공할 때 직접 처방약에 관해 소비자에게 복용지도를 하는 방법이 있습니다. 복용 안내는 안전한 의약품 사용이 될 수 있도록 정보를 제공하고 부작용의 위험성을 사전에 고지하여 위험을 방지하도록 합니다. 약을 복용하기 전 복용안내 가이드 및 주의사항을 주의 깊게 읽고 제품에 대한 기타 자세한 사항은 의사나 약사에게 문의하시기 바랍니다.

이 복용안내문의 제공은 처방된 약에 대한 정보를 소비자들에게 제공하는 또 하나의 방법입니다. 약사는 소비자에게 조제된 약과 함께 복용 안내문을 제공할 수 있습니다. 복용 안내문은 약의 대한 정보와 사용 방법을 안내하고 있습니다.

개인별 복용약 기록

개인의 복용약 기록은 처방전과 그 동안 사용한 일반의약품, 비타민, 한약, 건강기능식품(식이보충제) 등을 쉽게 찾아볼 수 있도록 도와줍니다. 복용약 기록을 소지할 경우, 응급 시는 물론 의료기관 방문 시 의사와 용이하게 투약 정보를 공유할 수 있습니다.

약과음식



상호작용을 피하는
복약안내서

발행일 2016. 9. 30

발행기관 식품의약품안전평가원

발행인 손여원

편집위원장 박혜경

편집위원 김형수, 김영훈, 신지순, 윤재석, 차혜진, 한경문

문의처 식품의약품안전평가원 독성평가연구부 약리연구과

전화 : 043-719-5202~05, 팩스 043-719-5200

NATIONAL INSTITUTE OF FOOD AND DRUG SAFETY
www.nifds.go.kr

약과음식
상호작용을 피하는
복약안내서