

약 바로 알고 올바르게 사용하기

중학생용



약 바로 쓰기 운동본부 약사 : 000



대한약사회

약물이란?



약물이란?

믹스커피 1봉지

- 커피(카페인) : 1.6g
- 지방: 1.6g
- 설탕: 6g
- 기타 향신료



약물이란?



무엇이든 물어보세요?



검색

약물???



약물이란?

☰ 용어해설

지식백과를 알차게 쓰고 싶다면 지식리스트!


약물

검색

+ 담기 수정문의 ↗ Ⓜ - + 글꼴 ▾

용어해설

약물

[drug , 藥物, やくぶつ]



출처 영인

사람 또는

외국어 표기

용되는 물질.

★사람 또는 동물에게 발생하는 질환의 예방, 진단, 치료의 목적으로 이용되는 물질

함께 많이 본 표제어

약물 [約物]

두산백과

약물남용 [藥物濫用]

두산백과

약 [藥]

두산백과



약물 - 약물 남용은 절대 금물

행복한 280일 임신 가이드

약물 중독

서울대학교병원 의학정보



오용

용어해설

약물남용 [藥物濫用]

생명과학대사전

의약품

용어해설



약 의 두 얼굴



‘약’ 藥

GOOD

올바른 용법,
용량으로
사용될 때



‘독’ 毒

BAD

잘못 사용되거나
(오용), 과다하게
사용(남용)될 때



어떤 약



약 의 두 얼굴

지식채널 e

이후 예상치 못한 수요



의약품의 특성



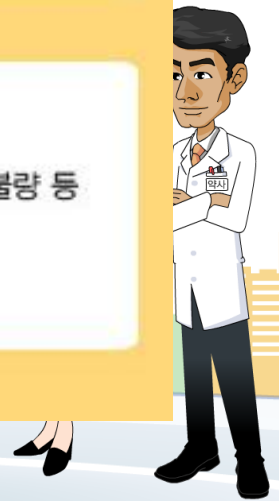
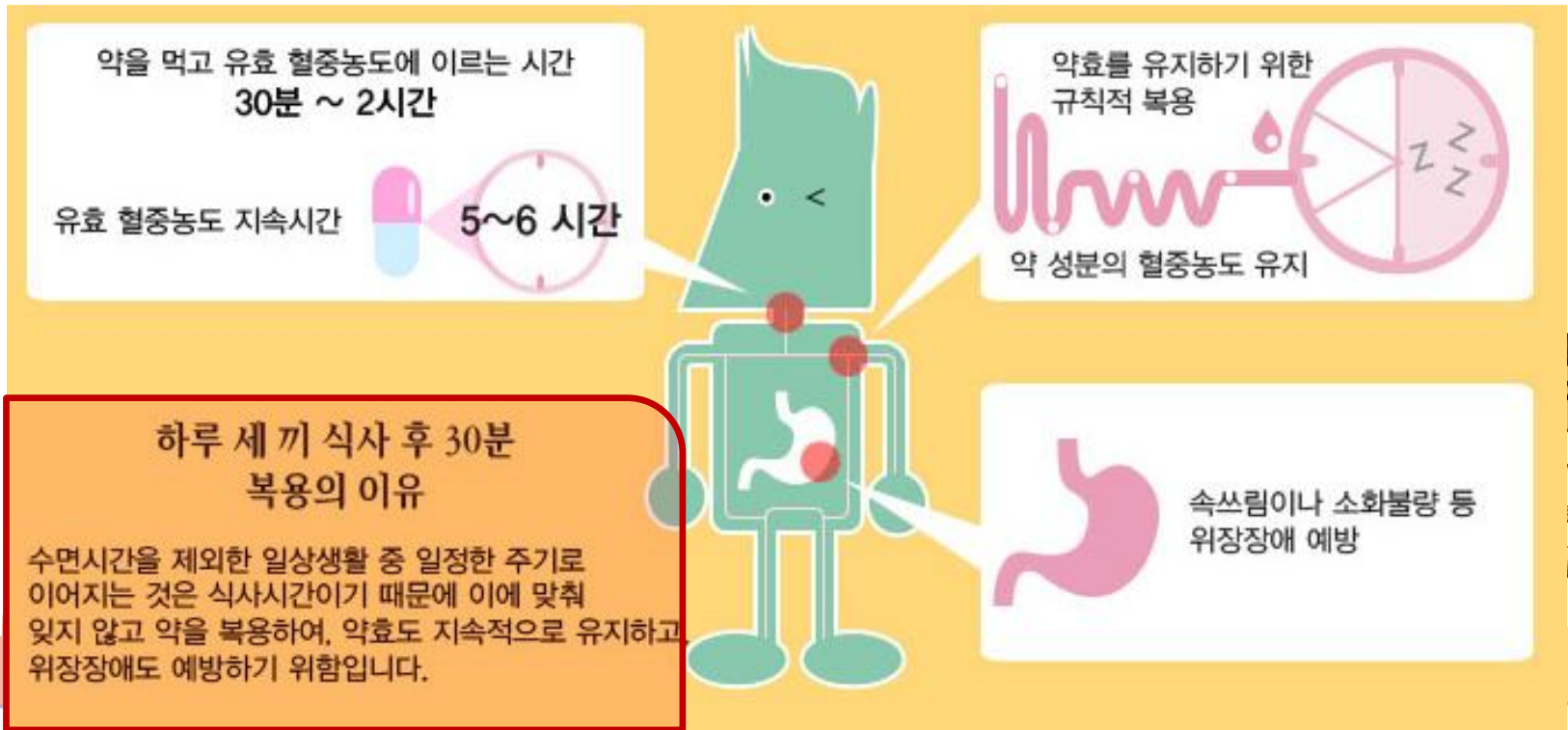
의약품 부작용이란?



의약품 안전하게 사용하기

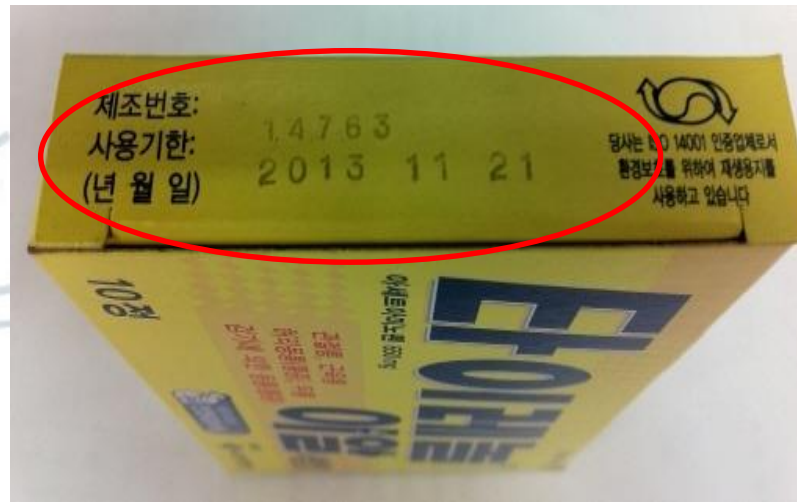
1. 용법, 용량 지키기

☞ 약을 먹고 유효 혈중농도에 이르는 시간 30분 ~ 2시간
☞ 유효 혈중농도 지속시간 5~6 시간
☞ 약효를 유지하기 위한 규칙적 복용
☞ 약 성분의 혈중농도 유지
☞ 하루 세 끼 식사 후 30분 복용의 이유



의약품 안전하게 사용하기

2. 약의 사용기한 지키기



의약품 안전하게 사용하기

3. 약을 임의로 갈거나 자르지 말고 캡슐을 빼고 먹지 않기



의약품 안전하게 사용하기

4. 약은 충분한 물로 복용하기



4. 약은 충분한 물로 복용하기



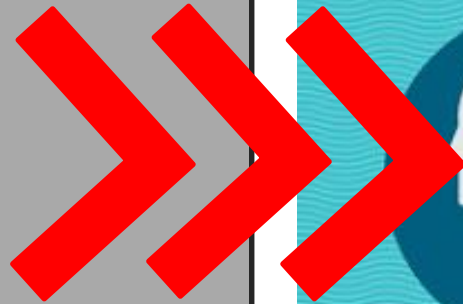
- 알약을 그냥 삼키는 경우
약이 위장에 도달하기 어려움
(자칫 잘못하면 식도에 걸려서
식도염이나 궤양을 일으킬 수 있음)



의약품 안전하게 사용하기

5. 부작용이라고 생각되는 증상이 나타나면 약사, 의사에게 알리기

- 두드러기
- 두통
- 복통
- 설사
- 어지러움



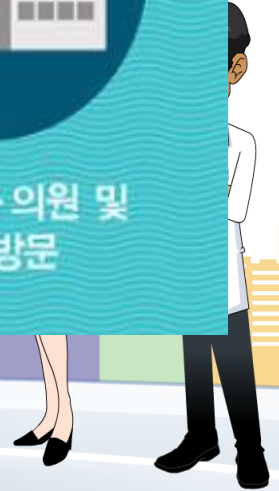
부작용 발생 대처



부작용이 나타나면
즉시 복용 중지



가까운 병·의원 및
약국 방문



의약품 안전하게 사용하기

6. 약의 보관방법



아이의 손이 닿지 않는 곳에

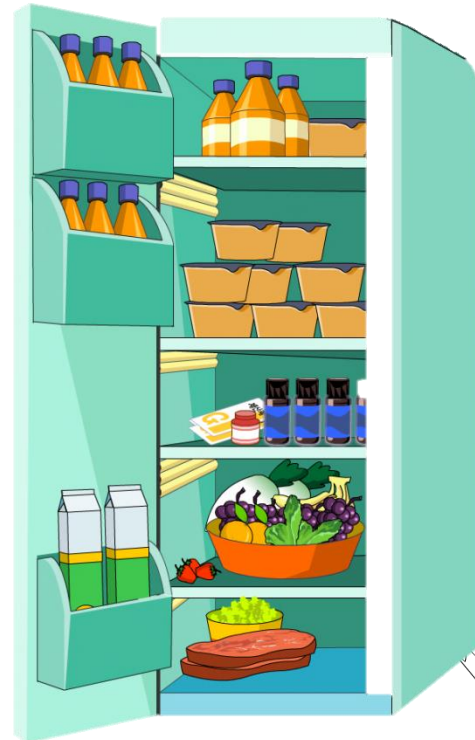
습기, 고온, 햇빛을 피해

의약품 안전하게 사용하기

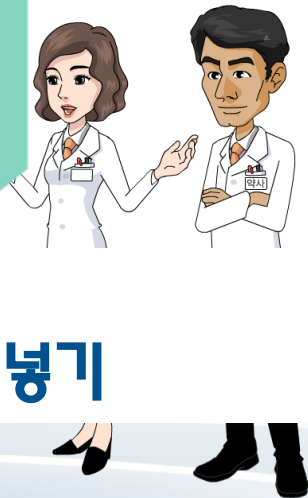
6. 약의 보관방법



약을 다른 곳에
옮기지 말 것



꼭 냉장고에
보관해야 하는 약만 넣기



의약품 안전하게 사용하기

7. 가정상비약 리스트를 가족이 함께 공유하기



상비약 리스트

- 약품명
- 용도
- 복용방법
- 구입일자
- 폐기일자



연 2~3회 유효기간 점검

의약품 안전하게 사용하기

8. 남의 약 함께 먹지 않기



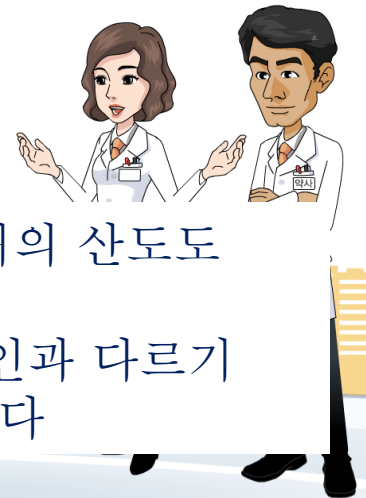
약은 개개인에 “맞춤약”

- 환자의 증상
- 사소한 생활습관
- 간질환, 신질환
- 여성 혹은 남성
- 12세 이하 어린이
- 60세이상 어르신



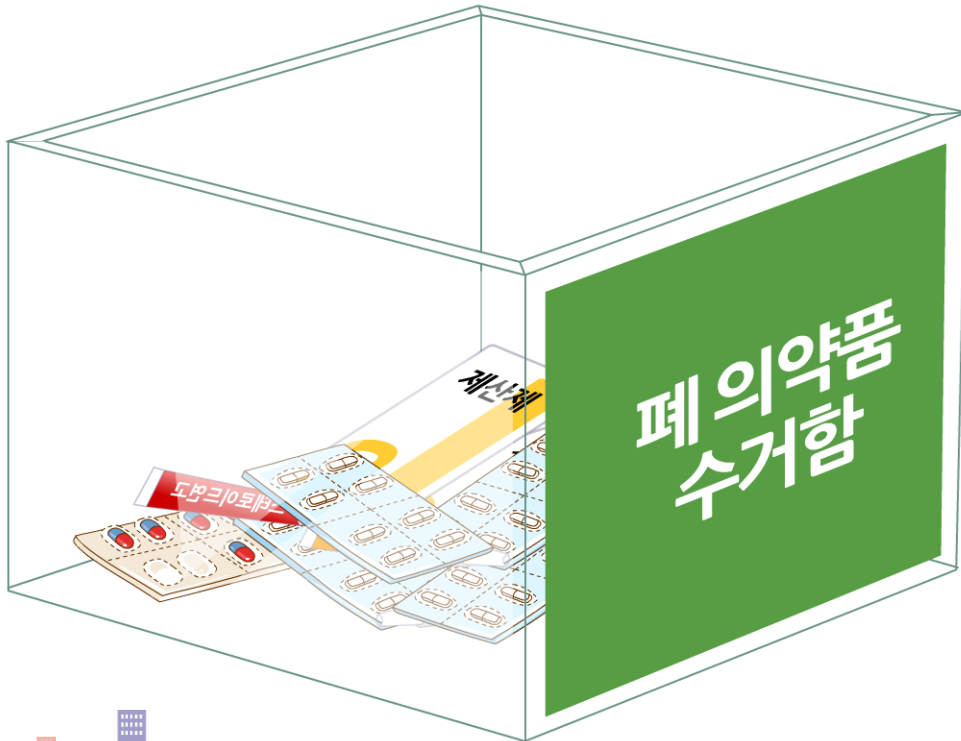
“소아는 어른의 축소판이 아닙니다”

같은 몸무게라 하여도 어린이나 어르신의 경우에는 위의 산도도
다르고 위에서 음식이 배출되는 시간도 달라서 약의
흡수 단계부터 차이가 납니다. 약물의 대사기능도 성인과 다르기
때문에 단순히 몸무게로 약용량을 계산하시면 안됩니다

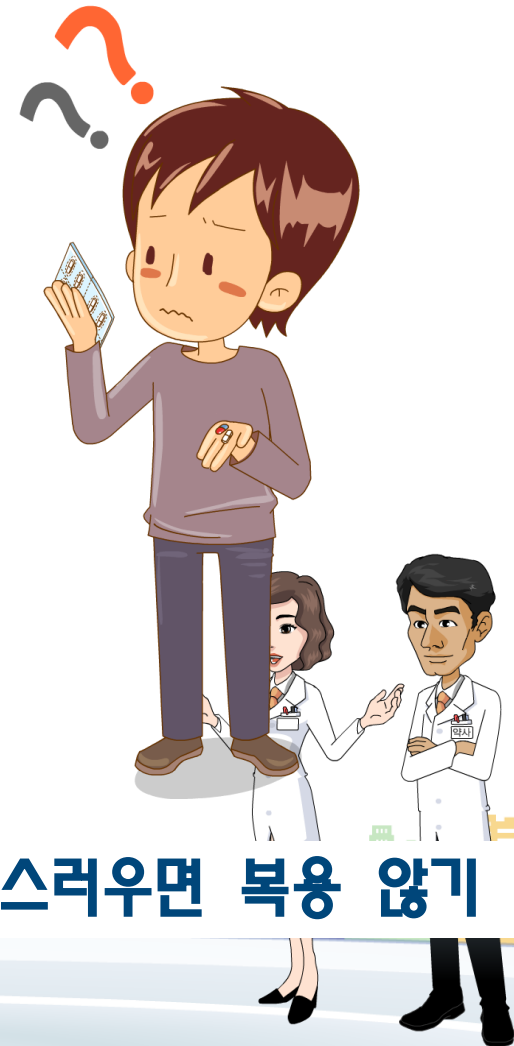


의약품 안전하게 사용하기

9. 잘 모르거나 오래된 약은 함부로 복용하지 말고
가까운 약국에서 상의하고 버리기



약국의 폐의약품 수거함



의심스러우면 복용 **않기**

의약품 안전하게 사용하기

10. 약 구입 시 부작용 여부, 먹고 있는 약 약사에게 말하기

어~ 이상한 증세?

감기에 심하게 걸린 철수는 병원에 다녀와서 받은 처방전으로 약국에서 약을 지었습니다. 그런데, 약을 먹고 조금 지나자 피부가 가렵고 붉은 반점이 올라왔어요. 빨리 병원과 약국에 연락한 철수는 더 이상 심해지지 않았고, 부작용이 난 약 이름을 잘 외워 두었습니다.



대한약사회
지역의약품안전센터

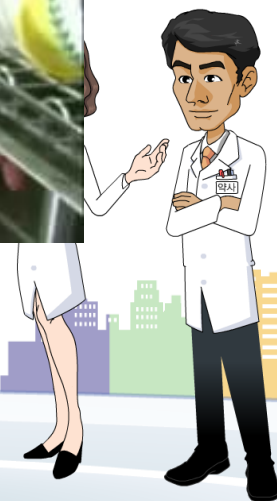
약물 부작용 예방카드

약 국 : _____

전화번호 : _____



항생제의 잘못된 사용

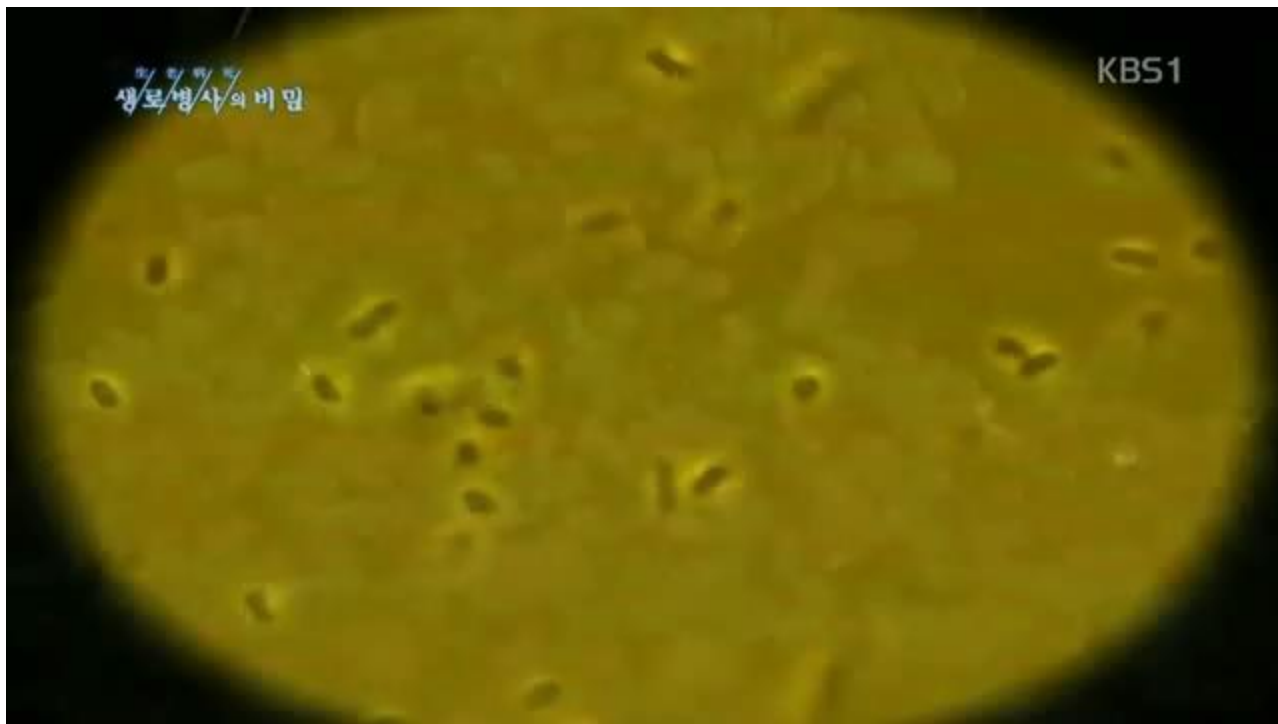


항생제의 잘못된 사용

항생제의 치료기간



항생제의 잘못된 사용



내성균이란 더 이상 항생제가 듣지 않는 세균을 말합니다.



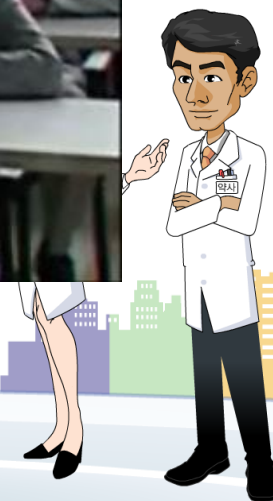
항생제의 올바른 복용방법

무슨 일이 있어도
빼놓지 않고 먹으리라!!



항생제 복용방법 엄수!

진통제의 잘못된 사용



진통제의 올바른 사용



부작용경험과 대처방법 나누기

()학년 ()반 ()조

경험했던 부작용

대처방법



잠깐! 약물과 관련된 용어에 대해 알아보아요

오용

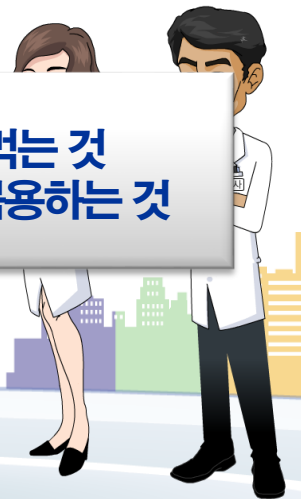
예) 진통제를 한 번에 두 세 알씩 과다 복용하는 것

남용

예) 한 알씩 먹는 수면제를 두 세 알을 먹어야 효과가 나타나는 것

내성

예) 성인용으로 처방된 약을 어린이가 먹는 것
소화불량을 치료한다고 항생제를 복용하는 것



오남용하기 쉬운 약



'공부 잘 하는 약' 둔갑



두통약



고카페인음료

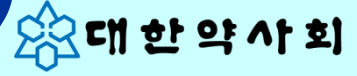


다이어트약



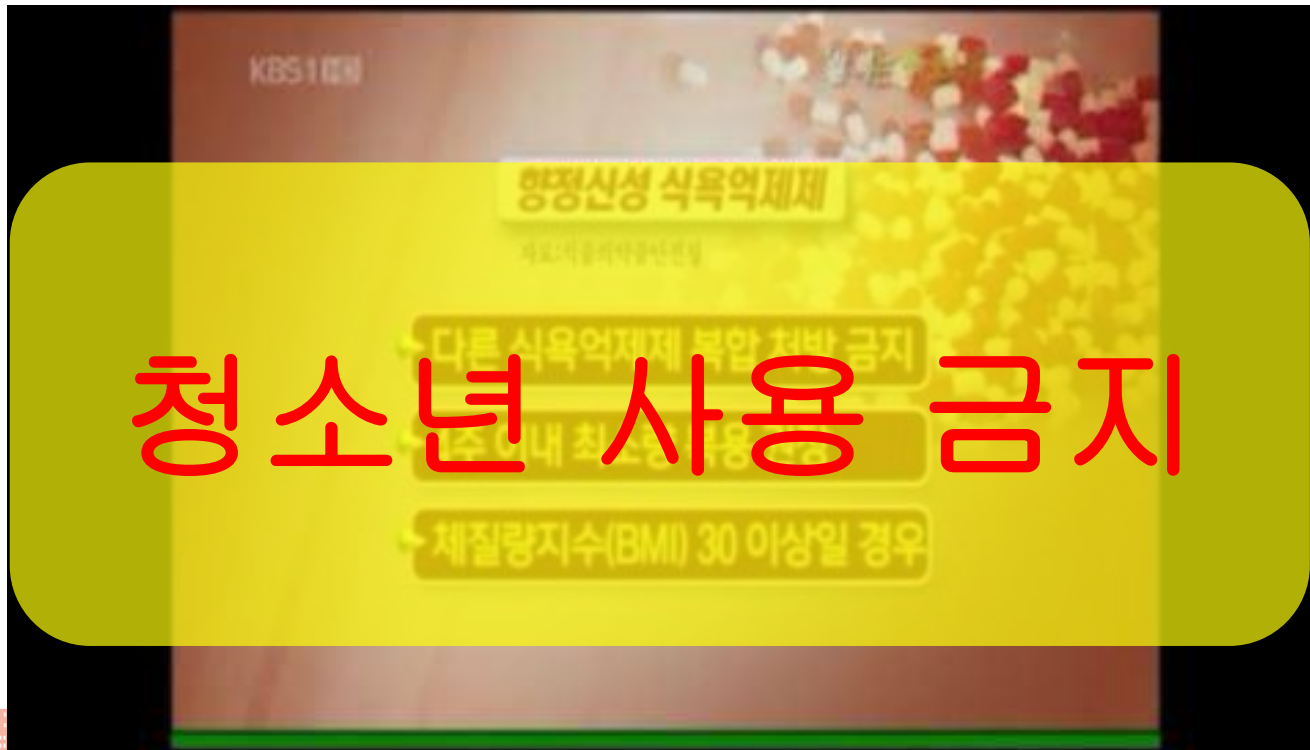
변비약

체질량지수(Body Mass Index)



체질량 지수(BMI) = 몸무게 (kg) / 키의 제곱 (m^2)

예) $[78 \text{ kg}] / [1.8 \text{ m}]^2 = 24.07$



과체중: $BMI \geq 23$, 비만: $BMI \geq 25$

[아시아인 기준]

안전한 약물사용 3단계

1단계

알려주세요

- 현재 복용 중인 약 기억하기
- 현재 앓고 있는 질환
- 약 복용 후 이상반응 경험
기억하기



안전한 약물사용 3단계

2단계

물어보세요

- 약 이름, 효능
- 복용방법
- 주의할 음식
- 부작용과 대처방법
- 보관방법



안전한 약물사용 3단계

3단계

확인하세요

- **사용기한 확인**
- **손 씻기**
- **약 봉투 확인**
- **용법대로 복용**
- **약 상자와 설명서 보관**



약물빙고카드

1. 약물은 기대하는 효과인 **주 작용** 과 나머지 작용인 **부 작용** 을 가지고 있다. 그 중에서도 인체에 유해한 작용을 **약물유해반응** 이라고 한다.
2. 약은 **사용기한** 을 확인하고 충분한 **물** 로 복용한다.
3. 의도적인 것은 아니지만 약물을 의사의 처방이나 약사의 지시에 따르지 않고 잘못된 용법이나 용량으로 사용하는 것을 **오용** 이라고 한다.



4. 약물을 사용했을 때 효과가 점차 감소하거나 같은 효과를 얻기 위해 점차 약물의 사용량을 증가시켜야 하는 **내성** 이라고 한다.
5. 의학적, 사회적 통념에 맞지 않게 약물을 지속적, 산발적으로 과용하는 것과 약물을 비정상적으로 사용하는 것을 **남용** 이라고 한다.
6. 병균을 없애는 약을 **항생제** 라고 하며 반드시 **용법용량** 에 따라 복용해야 내성균이 생기는 것을 막을 수 있다.



**건강한 몸과 마음으로
건강한 꿈을 이루세요**



약바로운동본부 약사 000



대한약사회