정신 건강 교육 시리즈⑥

Medication
[메디케이션]
약 복용

워싱톤 한인 봉사 센터

현대의 의약은 강력합니다!

약은 병을 치료하고 상처를 낫게하며,
통증을 없애줍니다.

약을 제대로만 사용한다면,
두통에서부터 심장병까지
모든 병을 치료하는 기적을
이룰 수 있습니다.

그러나 부주의하게 사용하면,
위험할 수 도 있습니다.
독약으로 변하고 사망의
원인이될 수도 있습니다.

약에는 두가지가
있다는 것을
알아두셔야 합니다:

◆처방전이 없이도 살 수 있는 진열대 약
(오비 더 커운터 드럭스)

◆의사가 선택해서 약사가 판매하는 처방전 약
(프리스크립션 드럭스)

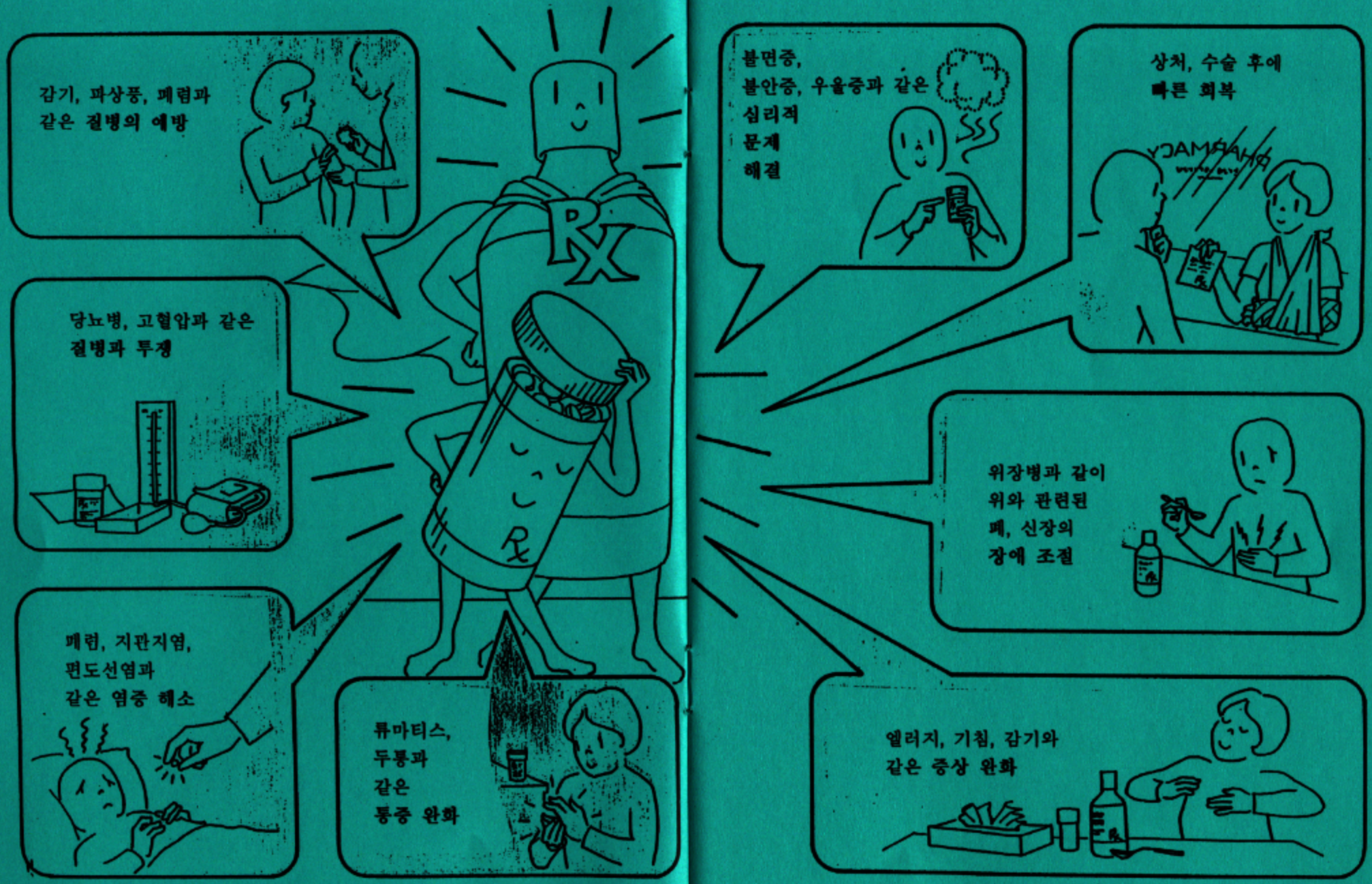
약은 혜택도 주고 피해도 줍니다.

약을 많이
복용할수록
부작용과
복합작용등
위험도
많게 됩니다.

자신이 무슨 약을 복용하고 있는지
아시는게 중요합니다!

This booklet is not a substitute for an informed discussion between a patient and his or her physician of the procedures or medications described in this booklet.

현대 의약의 혜택

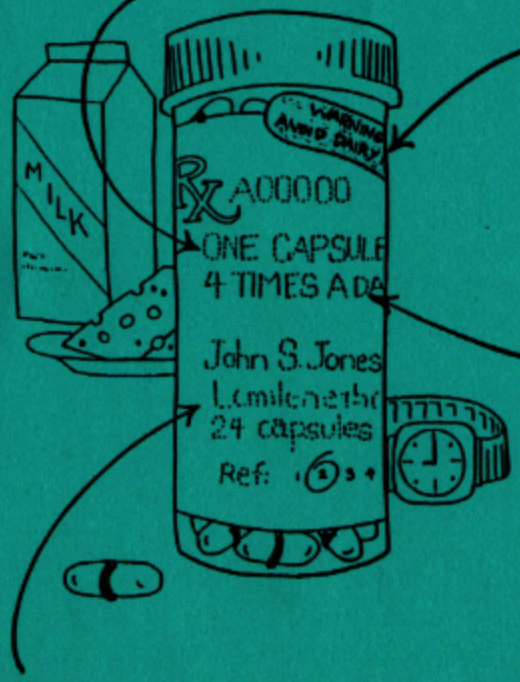

감기, 파상풍, 폐렴과 같은 질병의 예방
당뇨병, 고혈압과 같은 질병과 투쟁
폐렴, 지관지염, 편도선염과 같은 염증 해소
류마티스, 두통과 같은 통증 완화
불면증, 불안증, 우울증과 같은 심리적 문제 해결
상처, 수술 후에 빠른 회복
위장병과 같이 위와 관련된 폐, 신장의 장애 조절
엘러지, 기침, 감기와 같은 증상 완화

약을 안전하게 복용하는 것은

약에 대한 지식과 상식에 달려 있습니다!

일반적으로 잘못된 행동들

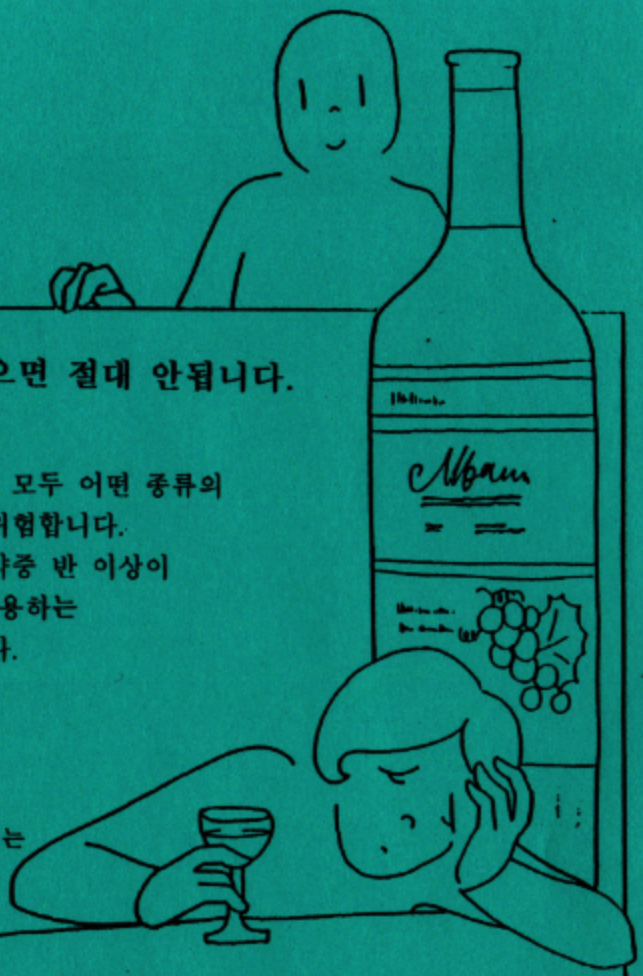
잘못된 분량을 복용함
너무 많이 복용하면 과잉복용이 되고
너무 조금 복용하면 약의 효과를 보지 못합니다.
항상 처방된 정확한 양만 복용하십시오.



약과 음식을 혼합함
많은 음식과 음료가 약에 부작용을 줍니다. 약을 복용하는 동안 피해야 할 음식을 지시하면 따르십시오.

시간을 지키지 않음
시간을 맞춰서 약을 드세요.
약 먹을 시간을 놓쳤다고 다음에 전번 것꺼지 한꺼번에 먹으면 안됩니다.

엉뚱한 약 복용
이런 실수를 하지 않으려면 약을 원래 담겨 있는 병에 보관하시고 약을 먹기전에 꼭 라벨을 점검하세요.

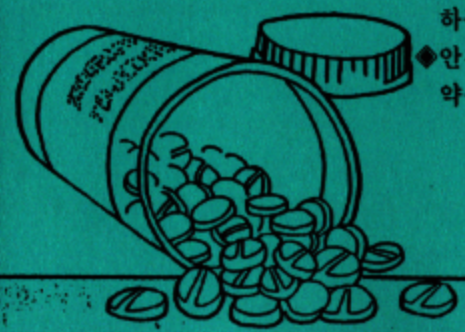


술과 약을 함께 먹으면 절대 안됩니다.

처방전 약이나 진열대 약 모두 어떤 종류의 약은 술과 함께 먹으면 위험합니다.
100가지 종류의 처방전 약중 반 이상이 술과 섞이면 위험하게 작용하는 약품을 포함하고 있습니다.

술과 약을 함께 먹어서 생기는 부작용은 약마다 다르지만 졸음에서부터 간손상, 의식불명, 사망에 이르기까지 다양합니다.

안전한 것은:
◆술을 마시는 분이면 의사와 상의하세요.
◆약 라벨을 읽어보거나 약사에게 물어서 지금 먹는 약이 술과 어떤 작용을 하는지 알아보세요.
◆안전하다는 것을 알기 전까지 절대 술과 약을 함께 먹지 마세요.



처방해 준 약에 대해 의사와 약사와 얘기하세요!

어떤 질문도 망설이지말고 하세요.

복용하는 약에 대하여 다음을 알고 있어야 합니다.

◆어떤 약을 먹는지
◆무엇 때문에 먹는지
◆얼마나 먹어야 하는지
◆언제 먹어야 하는지
(식사 전, 식사 도중, 식사 후, 잠자기 전)
◆어떻게 먹어야 하는지
◆얼마동안 먹어야 하는지
◆피해야 할 음식과 음료는 무엇인지
◆피해야 할 행동은 무엇인지 (운전, 기계 작동등)
◆부작용이 있는지

의사와 약사는 당신에 대해 다음을 알고 있어야 합니다.
◆현재 먹고 있는 약은 무엇인지 (비타민, 아스피린이라도)
◆특별한 약에 알러지나 부작용이 있는지
◆술을 마시는지
◆흡연이나 커피를 마시는지

필기 도구를 가져가세요!!!

의사를 방문할 때는 처방하는 약 하나 하나마다 의사의 지시를 받아 쓰세요 (혹은 누구보고 써달라고 하세요)

처방전 이해

라벨에 적힌 모든 지시를 꼭 이해하셔야 합니다.

라벨을 꼼꼼하게 읽으세요.

◆당신의 이름, 복용 지시, 폐기일이 모두 기입되어 있는지 보세요.

◆읽을 수 있는지 확인하세요 (필요하다면, 큰 글씨로 써줍니다).

◆약 병에 있는 경고 스티커에 주의를 기울이세요.

처방전에 대해 질문이 있으면
약사, 간호사, 의사에게 물어보세요.
기꺼이 도와 줄 겁니다.

약사는 요구에 따라서.....

이지 오픈 콘테이너
어린이 보호 용기가 불편하면 쉽게 열리는 약 병을 달라고 하세요.
(그리고 어린이 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요)

제네릭 드럭스
이 약은 상품명으로 파는 약과 효과는 같으나 약품명으로 팝니다. 모두에게 제네릭 드럭스를 권하지는 않습니다. 먼저 의사나 약사에게 물어보세요.

안전하게 약을 복용하는 요령

해야 할 일

복용 후 불편하거나 이상한 반응이 보이면 즉각 의사에게 연락하세요.

약은 적절한 곳에 보관하세요. 항상 라벨을 읽고 특별한 곳에 보관하라는 지시가 있는지 보세요.

약은 어린이가 보지 못하고 닿지 않는 곳에 보관하세요.

약을 줄이던지 그만 먹던지할 때 의사와 연락하세요.

오래된 약과 기일이 지난 약은 변기에 버리시고 물을 내리세요. 약병도 없애버리세요.

응급 의료 서비스, 병원, 약국, 의사의 전화번호를 집에 붙여놓으세요.

해서는 안 될일

상태가 좋아졌다고 약 복용을 중단하거나 양을 줄이지 마세요.

약을 다른 병에 옮겨 담지 마세요.

다른 사람의 약을 복용하지 말고 남에게 주지도 마세요.

어두운 곳에서 약을 먹지 마세요 -- 다른 약을 먹을 수 도 있습니다.

라벨이 없어진 약이나 만기일이 지난 약을 보관하지 마세요.

복용의 모든 지시를 이해하기 전에는 약을 복용하지 마세요.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆

본 '정신 건강 교육 시리즈'는 훼어훽스 노인국의 펀드로 워싱톤 한인 봉사 센터가 번역하였습니다.

저희는 이 시리즈가 한인 노인들이 행복한 노후를 즐기시는데 조금이나마 기여하길 바랍니다.

도움이 필요하시면 저희 기관으로 문의하십시오. 한인 전문 사회사업가와 상담가가 도와드립니다.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

워싱톤 한인 봉사 센터

Korean Community Service Center

7610 Newcastle Drive

Annandale, VA 22003

☎ (703) 354-6345 Fax (703) 354-6391

FAIRFAX AREA AGENCY ON AGING

12011 Government Center Parkway, #708

Fairfax, VA 22035

(703) 324-5411