# 1. 항생제 복용 중, 우유는 괜찮을까요? 🥛

💡 항생제(예: 테트라사이클린)는 세균 감염을 치료하기 위해 사용되는 약물이에요.몸이 안 좋아 항생제를 처방받았는데, 아침에 습관처럼 우유 한 잔을 마시려던 당신! 하지만 이 조합은 피하는 게 좋다는 사실, 알고 계셨나요?테트라사이클린이나 독시사이클린 계열 항생제는 우유에 들어 있는 칼슘과 결합하여 흡수를 방해해요. 즉, 약효가 제대로 나타나지 않을 수 있다는 뜻이죠. 항생제를 복용할 땐 유제품은 잠시 멀리하고, 물과 함께 복용해주세요.

# 2. 혈압약과 자몽주스의 은근한 전쟁 🍊

💡 혈압약(예: 칼슘채널차단제)은 혈압을 낮추기 위해 혈관을 이완시키는 약물이에요.

혈압 조절을 위해 매일 아침 약을 드시는 분들, 자몽주스를 함께 드시진 않나요? 자몽에는 약물을 분해하는 간 효소(CYP3A4)를 억제하는 성분이 있어요. 이로 인해 약의 혈중 농도가 높아지고, 예상보다 강한 효과와 부작용이 생길 수 있어요. 특히 고혈압약 중 칼슘채널차단제 계열은 자몽주스를 꼭 피하셔야 해요!

# 3. 철분제 복용 후, 홍차 한 잔? NOPE! 🍵

💡 철분제는 빈혈 예방 및 치료를 위해 철분을 보충해주는 약이에요. 철분 부족으로 철분제를 복용 중이라면, 홍차나 녹차와의 궁합은 생각보다 안 좋아요. 홍차에 함유된 탄닌이 철분과 결합해 흡수를 방해할 수 있기 때문이에요. 철분제 복용 시에는 물과 함께 깔끔하게! 차는 1~2시간 정도 텀을 두고 마시는 게 좋아요.

# 4. 와파린과 시금치, 브로콜리는 얼마나 먹어야 할까? 🥦

💡 와파린은 혈전 생성을 막기 위해 사용하는 항응고제에요. 항응고제인 와파린을 복용하고 있다면, 비타민 K가 풍부한 채소들을 주의해야 해요. 시금치, 브로콜리, 케일 등은 비타민 K를 많이 함유하고 있어 와파린의 작용을 방해할 수 있어요. 그렇다고 아예 끊는 건 금물! 매일 비슷한 양으로 꾸준히 섭취하는 것이 핵심입니다.

# 5. 이부프로펜 복용 후 술 마셔도 될까? 🍺

💡 이부프로펜은 비스테로이드성 소염진통제로, 통증과 염증을 줄여주는 약이에요. 두통이나 생리통 때문에 이부프로펜을 먹고 술 한 잔 생각나는 날, 조심하셔야 해요.  
NSAIDs 계열 진통제는 위 점막을 자극하는데, 여기에 알코올까지 더해지면 위염이나 위출혈 위험이 커질 수 있어요. 진통제를 복용한 날은 가급적 음주는 피하는 것이 좋아요. 건강한 위를 위해서요!