💊 일반의약품과 음식 간 상호작용 - 블로그 스타일 Q&A (Part 2)

# 6. 항히스타민제와 커피, 괜찮을까? ☕️

💡항히스타민제는 알레르기 증상을 완화하는 약물로 졸림을 유발할 수 있어요.코감기나 알레르기로 항히스타민제를 복용 중인데, 아침잠 깨려고 커피 한 잔 드시려는 분들 많죠? 사실 커피와 항히스타민제의 상호작용은 심각하지는 않지만, 졸림 증상이 줄어들면서 약효가 떨어진 것처럼 느껴질 수 있어요. 카페인의 각성 효과와 약물의 진정 작용이 충돌하니까요. 굳이 함께 마시진 않는 걸 추천해요!

# 7. 감기약과 유산균, 함께 먹어도 될까요? 🦠

💡 감기약에는 해열진통제, 항히스타민제, 기침 억제제 등이 포함되며, 유산균은 장 건강을 돕는 건강기능식품이에요. 감기약 복용 중 유산균도 같이 챙겨 먹어야 할지 고민되시죠? 다행히 대부분의 감기약과 유산균은 큰 상호작용 없이 복용할 수 있어요. 다만 항생제를 함께 복용 중이라면, 유산균은 항생제 복용 2시간 후에 따로 복용하는 걸 추천합니다.

# 8. 진경제와 유제품, 궁합은? 🥛

💡 진경제(예: 부스코판)는 복통이나 경련 완화에 사용되는 약물이에요. 배가 아파 진경제를 먹고 나서 우유 한 잔, 과연 괜찮을까요? 진경제는 위장에 큰 자극을 주지 않기 때문에 유제품과 함께 복용해도 큰 문제는 없어요. 하지만 유제품이 장에 부담을 주는 체질이라면 속이 더 불편해질 수 있으니 주의해주세요.

# 9. 해열제 복용 후 매운 음식 괜찮을까? 🌶️

💡 해열제(예: 아세트아미노펜, 이부프로펜)는 열을 내리고 통증을 줄여주는 약이에요.

감기로 열이 나서 해열제를 먹었는데, 매운 떡볶이가 땡긴다면? 해열제 자체는 매운 음식과 직접적인 상호작용은 없지만, 감기로 인해 위장이 민감한 상태라면 매운 음식이 자극이 될 수 있어요. 이런 경우엔 자극적인 음식은 잠시만 참아주세요!

# 10. 변비약 복용 후 식사, 언제가 좋을까? 🍽️

💡 변비약(예: 둘코락스)은 장운동을 자극하거나 수분을 늘려 배변을 유도하는 약물이에요. 변비약을 먹고 바로 밥을 먹어도 될지 고민되시죠? 일반적으로 자극성 변비약은 공복에 복용하는 것이 효과가 좋다고 알려져 있어요. 식사 후보다는 아침 공복이나 자기 전 공복 상태에서 복용하면 더 빠른 효과를 볼 수 있습니다.