■ 임산부의 안전하고, 효과적인 약 복용을 위한 약물 요법 10계명

■ 关于孕妇安全有效用药的10大准则

1. 임신 가능한 여성의 경우 약물 복용 전 임신 여부 확인하십시오.

임신 가능한 여성이 약물을 복용할 때는 임신 계획 및 임신 여부를 반드시 확인하여야 하며 전문가와 상의 후 투여하는 것이 필요합니다.

1. 能够怀孕的妇女在服用药物之前，请先确认是否怀有身孕。

能够怀孕的妇女在服用药物时，请先注意是否有怀孕计划，以及确认是否怀孕，而且必须在征求医疗专家意见之后用药。

2. 임신 중 약물 복용은 태아에게 영향을 줄 수 있습니다.

임산부가 약물 복용 시 주의해야 하는 까닭은 약물이 태반을 통과하여 태아에게 나쁜 영향을 미칠 수 있고 임산부에게도 독성을 일으킬 수 있기 때문입니다

2. 孕期用药会对胎儿造成影响。

孕妇在服用药物时，必须要小心注意，这是因为药物会通过胎盘，对胎儿造成不良影响，药物对孕妇本身也会引发中毒。

3. 임신 중 약물 복용 방법은 일반 성인과는 다를 수 있습니다

임신 중에는 복용한 약물이 태반을 통과할 수 있다는 것을 항상 염두 해두셔야 하며 임신 중 약물의 체내 움직임은 일반 성인과는 다른 형태로 바뀌어 나타나므로 약물의 복용량과 복용법의 변화에 유의하셔야 합니다.

3. 孕期用药方法有别于普通成人的用药方法。

在孕期服用的药物会通过胎盘，这一点孕妇必须牢记。怀孕期间，药物在体内的运动变化为一种不同于普通成人的其他形态，因此必须注意服药量与服用方法的变化。

4. 임신 3주에서 8주 사이 약물 복용 시 더욱 주의하셔야 합니다.

임신 주수에 따라 약물이 태아에게 미치는 영향이 다양합니다. 특히, 임신 3주에서 8주 사이 (임신 제 1 삼분기)에는 태아의 장기가 형성되는 결정적인 시기이므로 특별히 조심해야 합니다.

4. 孕期3周到8周期间，用药更需注意。

不同的孕期，药物对胎儿的影响各有不同。尤其是孕期3周到8周期间(孕期第1阶段)是胎儿内脏器官成形的关键时期，因此必须特别小心。

5. 약물마다 임신 시 미치는 영향에 따른 카테고리가 구분되어 있습니다.

미국 FDA 에서는 약물마다 태아에 미치는 영향을 가장 안전한 카테고리 A부터 가장 위험한 카테고리 X까지 다섯 단계로 구분하여 표시하고 있으므로 그 위험성을 예측할 수 있습니다.

5. 将每种药物在孕期对胎儿造成的影响划分范畴阶段。

美国FDA将每种药物对胎儿造成的影响划分为五个阶段，从最安全的A范畴到最危险的X范畴，并进行标注，因此能够预测到危险性。

6. 임신 중 약물 투여는 반드시 전문가 (의약사)와 상의 후 투여하십시오.

임신 중에 약물을 투여할 경우, 약물치료가 꼭 필요한지 전문가와 다시 검토하고 대증요법 등의 다른 치료방법을 우선적으로 모색해야 합니다.

6. 孕期用药必须在征求医疗专家(医药师)的意见后方可用药。

孕期用药时，征求专家的意见，是否必须进行药物治疗，应该优先考虑对症疗法等其它治疗方式。

7. 임신 중 질환에 따라 약물을 꼭 복용해야 하는 경우도 있습니다

임신 중 간질, 고혈압, 당뇨 등의 질환을 동반하는 경우 질병 자체가 태아에게 위험할 수 있으므로

전문가와 상의 후 정해진 용량 용법에 맞추어 약물을 복용하는 것이 좋습니다

7. 孕妇在孕期患上的疾病必须要服用药物。

在孕期患有癫痫、高血压、糖尿等疾病患者，该疾病本身会威胁到胎儿，因此在征求医疗专家意见后，根据规定的药量服用法服用药物为佳。

8. 임신 중 약물 사용은 사용 경험이 풍부한 약물을 사용하는 것이 좋습니다.

임신 중 약물 사용 시에는 자료가 불충분한 최근 개발된 약물보다는 과거부터 임신 시에 흔히 사용된 약물을 사용하는 것이 안전합니다.

8. 孕妇在孕期服用药物时，最好服用被广泛使用的药物。

孕妇在孕期服用药物时，从过去到现在被广泛用于孕期的药物最安全，建议避免使用证明资料不充足的最近开发的药物。

9. 임신 중 약물 사용은 투여 목적에 따라 최소한으로 투여합니다.

임신 시 약물을 복용해야만 할 경우 약물 투여의 목적에 따른 최소한의 유효용량을 최단 기간 동안 투여합니다. 또한 부작용 모니터링을 통한 가장 안전하다고 판단되는 약물을 충분한 설명과 함께 투여해야 하며 동시에 발생될 수 있는 미세한 변화도 간과해서는 안 됩니다

9. 孕期用药，根据不同的治疗目的，尽可能使用最少量的药物。

若孕期必须要服用药物时，根据不同的用药治疗目的，尽可能在最短时间内使用最少量的药物。此外，应服用通过副作用监测的最安全药物，并在进行充分的说明之后再用药，同时不得遗漏任何会发生的细微变化。

10. 임신 중 약물 복용 시에는 태아와 산모의 건강을 모두 고려해야 합니다.

임산부에 약물을 사용할 때에는 약물이 태아에게 기형을 일으킬 수 있다는 점과 함께 약물이 임산부에 미치는 독성을 함께 고려해야 합니다.

10. 孕期用药时，必须同时考虑胎儿与孕妇的健康。

在对孕妇用药时，必须同时考虑到药物既会造成胎儿畸形，同时会导致孕妇中毒。

■ **임신부를 위한 증상별 약물복용 안내서**

■ **孕妇各类疾病的用药指南**

임신부들은 감기나 두통과 같은 증상을 앓게 되기 쉬우나, 임신 중에는 약을 먹어서는 안 된다는 오해로 인해 통증을 참아내곤 합니다. 혹은 임신 초기에 임신인 줄 모르고 약을 복용한 후 임신임을 알게 되었을 때 매우 큰 불안감을 겪게 됩니다. 그러나 임신 중에도 증상에 따른 적절한 약물치료 방법이 있으며, 전문가의 도움을 받아 건강한 출산이 가능합니다.

孕妇们很容易患上感冒或头痛等症状，但她们却错误地认为在孕期不能服用药物，因此通常忍受病痛。在不知道已经怀有身孕的怀孕初期，服用了药物之后知道自己怀有身孕时，会感到非常严重的焦虑不安。但是在孕期也可以根据不同的症状采取适当的药物治疗方式，并通过医疗专家的帮助，实现健康分娩。

■ 임신 중 흔히 나타나는 증상에 따른 약물복용

■ 关于孕期常见疾病的用药

1. 감기

1. 感冒

Q: 감기에 걸렸어요. 임신 중에 감기약을 복용해도 되나요?

Q: 我感冒了，孕期也可以服用感冒药吗？

A: 감기는 대부분 바이러스에 의한 질환이기 때문에 특별한 치료보다는 충분한 수분섭취와 휴식을 취하는 것이 바람직합니다. 그러나 심한 고열이나 두통이 동반된다면 아세트아미노펜같은 해열진통제를 복용하시는 것이 임신 중 고열로 인한 태아의 기형과 신경계 손상을 예방할 수 있습니다.

A: 由于感冒大多是由病菌引发的疾病，因此饮用充足的水、保持充足的休息比特殊治疗更好。但若患有高烧或头痛，服用对乙酰氨基酚等退烧止痛药，能够预防孕期中由于发高烧而导致胎儿畸形以及伤及神经系统。

- 증상

감기는 임신 중에 면역력이 떨어지면서 바이러스 및 세균에 의해서 걸리게 되며

나타나는 증상으로는 코의 충혈과 콧물, 기침, 후두염, 발열과 두통, 오한 등이 있습니다.

- 症状

孕期中由于免疫力下降，病菌与细菌入侵，因而患上感冒。感冒的症状有鼻子充血、流鼻涕、咳嗽、咽喉炎、发烧头痛、恶寒等。

- 일반요법

충분한 휴식이 필요하며, 탈수를 예방할 수 있도록 충분한 음료를 섭취하고 실내공기를 가습하여야 합니다.

- 常用疗法

孕妇需要保持充足的休息，还必须要饮用充足的饮品，以预防脱水，同时需要加湿室内空气。

2. 입덧

2. 孕吐

Q: 입덧이 매우 심합니다. 입덧을 가라앉게 할 수 있는 처방약이 있나요?

Q：孕吐非常厉害，有没有能够缓解孕吐的治疗药物？

A: 피리독신과 메토클로프라마이드는 비교적 안전하게 사용 가능합니다.

A：维生素B6与胃复安是治疗孕吐比较安全的药物。

- 증상

임신 중 입덧의 증상인 오심과 구토는 정도의 차이가 있지만 임신한 여성의 80%가 경험할 정도로 매우 흔한 증상입니다. 그러나 탈수가 심하고 전해질 불균형이 심해서 입원까지 필요한 경우는 약 1-3%정도 입니다. 대개는 시간이 지나면 입덧은 호전되지만, 이들 중 약 20%는 더 오랫동안 입덧이 지속되며, 일부는 임신말기까지도 지속됩니다.

- 症状

孕期的孕吐症状为恶心和呕吐，虽然轻重程度会有所不同，但80%的孕妇都会孕吐，这是一种极为常见的症状。但大约1-3%左右的孕妇因为严重脱水与电解质严重失衡需要住院治疗。大部分孕妇的孕吐现象会随着时间的流逝而有所好转；其中约有20%的孕妇会持续更长一段时间的孕吐症状；还有一部分孕妇会持续到怀孕晚期。

- 일반요법

정서적인 안정이 중요하며, 입덧을 자극하는 음식물 섭취를 삼가고 양을 적게 해서 자주 먹어야 합니다. 마른 토스트나 크래커를 먹는 것도 도움이 됩니다. 또한 많은 물을 섭취하는 경우 구토를 동반하는 경우가 많으나 물은 조금씩 드셔야 합니다. 보조적인 요법으로 침을 맞거나, 생강차 복용을 하면 입덧을 완화 시킬 수 있는 것으로 알려져 있습니다.

- 常用疗法

情绪保持稳定很重要，注意避免摄取刺激孕吐的饮食，应该少食多餐。食用干土司面包和饼干也能帮助缓解孕吐。此外，很多人在大量饮水之后会出现呕吐现象，此时应该少量饮水。众所周知，针灸或饮用生姜茶也是缓解孕吐的辅助性疗法。

3. 변비

Q: 임신 초기 변비가 너무 심한데요. 변비약을 복용해도 되나요?

A : 네, 대부분의 변비약은 장내흡수가 되지 않고 장내에서만 작용 후 변비를 해결하기 때문에 전신 흡수가 적어 안전한 편입니다.

3. 便秘

Q: 在怀孕初期，便秘非常严重。能不能服用便秘药？

A ：可以，大部分便秘药不会在肠道内被吸收，因为药物仅仅是作用于肠道之内解决便秘问题，因此全身吸收量很少，相对比较安全。

- 증상

일반적으로는 배변 횟수가 주 2-3회 미만이면 변비라고 합니다. 변비의 원인은 저섬유질 식사, 스트레스, 장폐색과 같은 위장관 이상 등이 있습니다. 그러나

임신에 의한 변비는 프로게스테론에 의한 위장의 평활근 활동 감소와 자궁이 커져 장을 눌러서 발생하는 생리적인 것으로 알려져 있습니다.

- **症状**

一般在一周内的排便次数不足2-3次，即为便秘。便秘的原因一般为低纤维饮食、压力、肠梗阻等胃肠道异常等等。但是众所周知，孕妇便秘是由于黄体酮导致胃平滑肌的活动减少，子宫变大，压迫肠道，从而出现的一种生理现象。

- **일반요법**

과일이나 야채를 포함하여 부피를 늘리는 방법으로 식이습관을 변화시키면 변비를 해결하는데 도움이 됩니다.

- **常用疗法**

摄取包括水果或蔬菜在内的食物，以增加体积的方式，改变饮食习惯，有助于缓解便秘症状。

4. 두통

4. 头痛

Q: 임신 중 두통이 심한데요, 통증을 완화시킬 수 있는 약이 있나요?

A: 일시적으로 아세트아미노펜과 같은 소염진통제를 복용하시면 증상이 완화될 수 있습니다.

Q：孕期，头痛得很厉害。有没有缓解头痛的药物？

A：暂时服用对乙酰氨基酚等消炎止痛药能够缓解症状。

- **증상**

두통은 임신 초기에 더 흔하게 나타납니다. 그 원인으로는 호르몬의 변화, 수면부족, 혈액순환의 변화, 저혈당증, 탈수, 새로운 아기에 대한 불안감, 카페인 중단 등이 있습니다. 유형으로는 긴장성 투통과 편두통이 있습니다.

- **症状**

头痛更常出现于怀孕初期，其原因主要为荷尔蒙变化、睡眠不足、血液循环变化、低

血糖、脱水、对新生儿的不安焦虑、停止摄入咖啡因等等。头痛的类型有紧张性头痛和偏头痛。

- **일반요법**

충분한 휴식을 하고 규칙적인 운동, 충분한 잠을 자면 두통은 완화되고 빈도도 줄어듭니다. 어깨 마사지나 얼굴에 따뜻한 수건으로 덮고 있는 것도 도움이 됩니다.

- **常用疗法**

保证充足的休息和有规则的运动，若保证充足的睡眠，能缓解头痛症状，头痛发病频率也会有所减少。按摩肩膀或使用热毛巾敷脸也有帮助。

5. 복통

Q: 임신중 소화성 궤양으로 가끔 상복부 통증이 심합니다. 이때 치료약이 있나요?

5. 腹痛

Q: 孕期，由于消化性溃疡，偶尔出现严重的上腹痛。是否有治疗药？

A: 네, 슈크랄페이트과 같은 위점막보호제, 제산효과를 내는 라니티딘은 임신 중 사용이 가능합니다.

A: 有，在孕期可服用硫糖铝等胃粘膜保护剂、发挥抗酸功效的雷尼替丁。

- **증상**

복통(소화성 궤양)은 위액 중에 포함된 염산과 소화효소에 의해 위나 십이지장 조직에 상처가 생기면서 발생합니다. 증상은 소화불량, 상복부 통증, 오심과 구토, 가슴앓이,위장관 출혈 그리고 위장천공이 일어날 수 있습니다.

- **症状**

胃液中的盐酸与消化酶损伤了胃或十二指肠的组织，造成伤害，引发腹痛(消化性溃疡)，这会导致出现消化不良、上腹痛、恶心呕吐、心口痛、胃肠道出血和胃穿孔等症状。

6. 가려움증

6. 瘙痒症

Q: 임신 중인데 전신 가려움증으로 잠을 설치기 일쑤입니다. 증상을 완화 시킬만한 치료약이 있나요?

Q: 孕期因为全身瘙痒而总是睡不踏实，有没有治疗该病症的药物？

A: 네, 우선적으로 피부가 건조해지지 않도록 해야 합니다.
그리고 국소적으로 보습크림이나 항소양증 로션 사용이 도움이 됩니다.

A: 有，首先必须令皮肤不干燥，在身体局部位置使用保湿霜或止痒霜也有帮助。

- **증상**

가려움증은 임신 중에 가장 흔한 피부증상입니다. 임신에 기인한 경미한 가려움증은 자주 있으며, 주로 복부 주위에서 일어나서 허벅지, 엉덩이, 유방, 그리고 팔로 확장됩니다. 하지만, 소양증으로 정밀 검사가 필요한 경우는 약 1-2% 입니다.

- **症状**

瘙痒症是孕期最常见的皮肤症状。由怀孕引起的轻度瘙痒症会经常发生，主要出现在腹部周围，然后扩散到大腿、臀部、乳房和胳膊。但只有大约1-2%的孕妇皮肤瘙痒症需要进行详细体检。

- **일반용법**

피부가 건조하지 않도록 실내 환경을 가습합니다. 그리고 정전기를 피하고 피부를 자극 하는 천을 가진 이불을 피해야 합니다. 또한 음식물로는 카페인, 알코올, 매운 것 그리고 뜨거운 물을 피해야 합니다.

- **常用疗法**

给室内加湿，以防止皮肤干燥。而且必须避免静电，被子也必须避免使用刺激皮肤的布料。此外，饮食方面要避免食用含有咖啡因、酒精、辛辣的饮食，并避免使用热

水。

7. 요통과 골반통

7. 腰痛与骨盆痛

Q: 임신 중기 이후 요통과 골반통이 있어서 걷기도 힘든데 통증을 완화할 수 있는 약이 있나요?

Q：怀孕中期之后，患上腰痛与骨盆痛，走路也很吃力，有没有缓解疼痛的药物？

A: 네, 아세트아미노펜과 같은 소염진통제를 일시적으로 사용하는 것은 가능합니다. 만약, 더욱 심해진다면 정형외과에서 보조기 착용이 필요할 수 있습니다.

A：有，可以暂时使用对乙酰氨基酚等消炎止痛药。若疼痛剧烈，可能有必要使用整形外科的辅助装置。

- **증상**

임신부의 80%는 요통 및 골반통을 경험하며 일부 임신부는 임신의 시작과 함께 이러한 통증을 경험합니다. 일반적으로 임신 중에 나타나는 요통 및 골반통은 호르몬의 증가로 골반 인대가 약해지고 출산을 위해 관절이 풀어지며, 자궁과 아기가 커지면서 무게중심이 앞으로 쏠리면서 생깁니다.

- **症状**

80%的孕妇曾患过腰痛与骨盆痛，一部分孕妇从怀有身孕之时开始就患上这种疼痛症。一般来说，孕期出现的腰痛与骨盆痛是由于荷尔蒙的增加，骨盆韧带变薄弱，关节为了分娩而变得松弛，子宫与胎儿变大，重心倾向前方，产生疼痛症状。

- **일반요법**

충분한 휴식을 취하고, 높은 굽 신발을 피하여 바른 자세를 유지하여야 합니다. 등을 대고 바로 자지 않도록 하고 가급적 왼쪽 옆으로 눕도록 합니다. 발을 올린다거나 복대를 하는 것도 좋은 방법입니다.

- 常用疗法

孕妇必须要保证充足的休息，避免穿高跟鞋，保持正确的姿势。尽量不要平躺着睡觉，尽可能向左侧卧入睡。抬高脚部或使用孕妇托腹带也是一种很好的办法。

8. 빈뇨증

8. 尿频症

Q: 임신 초기부터 소변이 자주 마려운 빈뇨증으로 잠에서 자주 깹니다. 빈뇨증을 완화시킬 방법은 없나요?

Q: 从怀孕初期开始，就因为频繁小便的尿频症，经常在睡梦中醒来。有没有缓解尿频症的方法？

A: 네, 빈뇨증은 대부분 임신의 정상적인 과정입니다.
그러나 만약 방광염이 동반될 때는 암피실린과 세파드록실과 같은 항생제를 사용하여 치료가 가능합니다.

A：有，尿频症大多是孕期的一个正常过程。
但是若患有膀胱炎，使用氨苄西林和头孢羟氨苄等抗生素能够治疗。

- 증상

임신 중에는 신장이 커지고 요관도 확장됩니다. 그리고 임신 시에 증가되는 프로게스테론은 방광의 이완과 요관의 확장을 초래합니다. 또한, 임신이 진행됨에 따라 자궁의 방광에 대한 압박이 증가하여 빈뇨증을 유발합니다. 한편, 당뇨병이나 방광염이 이러한 증상의 원인이 되기도 합니다.

- 症状

在孕期，肾脏会变大，输尿管也会膨胀。而且孕期会增加黄体酮，这导致膀胱的松弛与输尿管的膨胀。此外，随着孕期的发展，子宫对膀胱的压力增大，会诱发尿频症。另一方面，糖尿病或膀胱炎也会引发这些症状。

- 일반요법

요로계의 감염을 예방하기 위해 청결상태를 유지하고 박테리아에 의한 감염이 되지 않도록 손을 잘 씻어야 합니다. 배뇨나 배변 시 휴지를 앞에서 뒤로 사용하고, 액체 비누를 사용하여 회음부 및 요도구를 깨끗하게 유지하도록 합니다.

- **常用疗法**

孕妇要保持清洁卫生状态，以预防尿路系统感染，还必须要洗净手，以防止细菌感染。

在排尿与排便时，要以从前至后的方向使用卫生纸，并使用液体香皂保持会阴部与尿道口的清洁。