

진통제로 인한 부작용은 예방할 수 있습니다

진통제의 부작용으로 변비, 울렁거림, 구토, 졸림, 어지러움 등이 있습니다. 이러한 부작용의 대부분은 약 복용 후 며칠이 지나면 감소되며 심각한 경우는 드뭅니다.

견디기 힘든 부작용이 생기면 의료진과 상의하여 다른 약물로 조정이 가능합니다.

변비

예방적으로 변완화제를 함께 복용하고 물이나 과일, 야채 등을 충분히 섭취하며, 규칙적인 운동을 하면 도움이 됩니다.

울렁거림, 구토

대부분 며칠 내로 사라지지만 심한 경우 항구토제를 복용하거나 다른 진통제로 바꿀 수 있습니다.

졸림

처음 진통제 복용시 졸리울 수 있으나 대부분 며칠 내로 나아집니다. 그러나 운전과 같이 집중이 필요한 일은 피해야 합니다.

진정, 섬망

고령의 환자에서 진통제의 용량이 늘어가는 경우 나타날 수 있습니다.

너무 잠을 많이 자거나 상황에 맞지 않는 표현을 자주 하게 되면 의료진과 상의하시기 바랍니다.

진통제 이외에 통증을 감소시키기 위한 방법은 없나요?

다음의 방법들이 통증을 완화시키는 데 도움이 될 수 있습니다.

냉찜질, 온찜질

통증이 있는 부위에 얼음주머니나 따뜻한 물주머니를 대어 통증을 감소시킵니다.

주의할 점은 한 부위에 15~20분이상 대지 말고 반복할 경우 1시간 후에 합니다. 또한 감각이 둔한 부위는 특별한 주의가 필요합니다.

마사지

아픈 부위 주변을 마사지하거나 가볍게 두드려 주십시오. 순환을 도와 통증이 감소됩니다.

이완요법, 상상요법

편안히 앉거나 누워서 기분 좋은 풍경이나 행복했던 기억을 떠올려 보십시오. 이 때 심호흡을 함께 하는 것도 좋습니다.

심호흡 시 숨을 천천히 깊게 들이 마시고 천천히 내쉽니다. 박자를 맞추어 조용히 '하나, 둘, 셋' 이라고 하면서 숨을 들이 마시고, '둘, 둘, 셋' 이라고 하면서 숨을 내쉽니다. 숨을 내 쉴 때마다 '편안하다' 라고 속으로 말해봅니다.

기분전환

통증에만 신경 쓰지 않도록 음악 듣기, 텔레비전 시청, 산책, 친구나 가족과 이야기하는 시간을 갖는다면 엔도르핀의 분비가 촉진되어 통증 감소에 더욱 효과적입니다.

서울아산병원 암병원 홈페이지에서 '암환자 교육자료'를 보실 수 있습니다

- ① 인터넷 포털사이트에서 검색창에 서울아산병원 암병원을 입력합니다. 또는 주소창에 <http://cancer.amc.seoul.kr>를 입력합니다.
- ② 암정보를 클릭합니다.
- ③ 왼쪽 사이드메뉴에서 '암교육자료'를 클릭하시면 다양한 교육자료를 보실 수 있습니다.



앞선 의술 더 큰 사랑



서울아산병원 암교육정보센터

05505 서울특별시 송파구 올림픽로43길 88
88, Olympic-ro 43-gil, Songpa-gu, Seoul 05505, Korea
대표전화 : 1688-7575 홈페이지 : <http://cancer.amc.seoul.kr>

자가관리 안내문

우리의 꿈은
당신의 건강입니다

암환자의
통증
관리



통증관리영상
바로가기



서울아산병원 암교육정보센터

암환자의 통증은 조절될 수 있습니다

▶ 통증은 꼭 조절해야 할 증상입니다

암환자의 통증은 약물요법과 비약물요법으로 충분히 조절될 수 있습니다. 통증이 잘 조절되면 즐겁게 생활할 수 있고 식욕이 좋아지며 숙면을 취할 수 있습니다. 그러나, 통증이 잘 조절되지 않으면 심한 경우 불면증 및 식욕저하, 우울, 불안으로 인해 체력이 감소하고 일상생활에 지장을 주어 삶의 질이 저하됩니다.



? 통증은 왜 생길까요?

암환자의 통증의 대부분은 암세포가 장기, 신경, 뼈를 침범하여 발생합니다. 하지만 수술, 화학요법, 방사선치료 등 항암치료로 인하여 통증이 생길 수 있으며, 직접적인 관련이 없는 두통, 근육통, 욕창으로 인한 통증 등이 있을 수 있습니다.

▶ 통증에 대한 잘못된 생각들로 진통제사용을 두려워하지 마십시오

마약성 진통제를 자주 쓰면 중독이 되나요?

아닙니다. 통증조절을 위해 사용하는 마약성 진통제로 인하여 중독되는 일이 매우 드물어 두려워할 필요가 없습니다.



통증이 심해질 경우를 대비하여 진통제를 아껴두어야 하나요?

아닙니다. 마약성 진통제는 통증이 조절될 때까지 용량을 증가시킬 수 있으므로 약을 아낄 필요가 전혀 없습니다.



진통제를 사용하면 항암치료 효과에 방해가 되나요?

아닙니다. 적절한 진통제를 사용하여 환자의 전신상태가 좋아지면 오히려 암치료에 도움이 되므로 통증을 참을 필요가 없습니다.

▶ 통증은 표현하는 것이 매우 중요합니다

통증은 자신만이 아는 주관적인 느낌이므로 통증을 의료진에게 잘 표현해야 효과적으로 통증을 치료할 수 있습니다.

통증을 표현하는 방법은 0에서 10까지의 숫자 중 하나를 선택하는 것입니다. "0"은 통증이 없는 것이고 "10"은 상상할 수 없을 정도의 심한 통증을 말합니다.

통증을 표현할 때는 숫자로 말해주세요.

의료진에게 통증 정도를 평균 점수, 하루 중 가장 심하게 아플 때의 점수, 가장 편안할 때의 점수로 말씀해 주십시오.



통증없음

상상할 수 없을 정도로 심한 통증

Tip

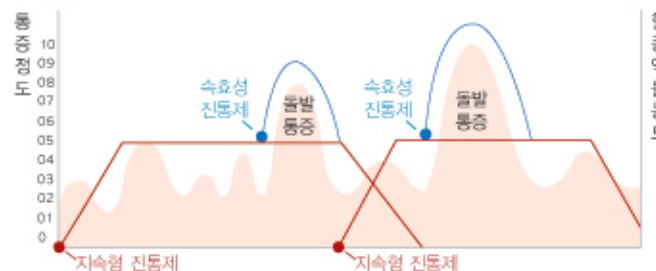
통증의 올바른 표현방법

하나 어디가, 어떻게, 얼마나 아픈지

둘 가끔 아픈지, 하루 종일 아픈지

셋 어떨 때 더 아프고, 어떻게 하면 덜 아픈지 정확하게 표현합니다.

▶ 통증조절을 위해서는 적절한 진통제를 복용해야 합니다



• **지속형 진통제** : 약효가 천천히 나타나서 오랫동안 지속되는 약이므로 규칙적으로 복용합니다. 서서히 흡수되는 약물이므로 가루로 복용하거나 자주 복용해서는 안됩니다. 패취형 제제를 사용하여 통증을 예방하기도 합니다.

• **속효성 진통제** : 빠른시간 안에 약효가 나타나지만 지속시간은 짧은 약입니다. 아플 때마다 복용합니다.

- 돌발성 통증에 대해서 1~4시간 간격으로 추가로 충분한 양을 복용할 수 있습니다.

- 예상되는 통증이라면 미리 복용하는 것도 가능합니다.

- 속효성 진통제를 자주 복용하게 되면 의료진과 상의 후 지속형 진통제 용량을 늘릴 수 있습니다.

• **보조 진통제** : 소염진통제, 신경통약 등을 추가로 사용할 수 있습니다.

* **규칙적으로 진통제를 복용하는 중에도 통증이 잘 조절되지 않는다면 의료진과 상의하여 통증치료 계획(진통제 종류 및 복용방법 등)을 변경해야 합니다.**