



## 질문 있으십니까?

귀하의 질문은 중요합니다. 만약 질문이나 걱정되는 점이 있으시면 담당 의사 선생님이나 의료진에게 연락하십시오. 또한 UWMC의 직원들은 언제든지 도와드릴 준비가 되어 있습니다.

206-598- \_\_\_\_\_

206-598- \_\_\_\_\_

또는 UWMC 교환수  
번호 206-598-3300 로  
전화 하십시오.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

Patient Care Services

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

## 담당 의료진과 대화를 향상시키는 방법 어떻게 담당의료팀들과 의사소통을 하는가

1. 담당 의료진에게 무엇을 알아두어야 하는지 물어보십시오.
  - 수술 후 또는 병으로 인해 통증이 심할 것인가?
  - 얼마나 오래 지속될 것 같은가?
2. 진통 조절 방법에 관해 의논하십시오:
  - 과거에 어떤 진통 조절 방법이 잘 들었는가 저희에게 말해 주십시오.
  - 마약이나 알코올 사용에 대해 말씀해 주십시오. 약의 용양 조절이 필요 할 수도 있습니다.
  - 진통제에 관해 걱정되는 모든 점 (예를 들어 중독에 대한 두려움)에 관하여 말해 주십시오.
  - 치료에 따라 발생할 수 있는 부작용에 대해 물어보십시오.
3. 환자분의 통증을 측정하는데 사용되는 평가 도표를 배우십시오. (“통증에 대해 말씀해 주십시오.”를 보십시오.)
4. 처음 통증을 느끼기 시작했을 때 진통제를 요청하십시오. 통증이 가라앉지 않거나 새로운 통증이 시작됐을 때 의료제공자에게 말하십시오.
5. 통증을 조절하는 계획을 세우는 데 가족분과 도와주실 분들을 포함시키십시오.

© University of Washington Medical Center  
Pain Management  
Korean

09/2001 Rev. 09/2010

Translation by UWMC Interpreter Services

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

## 환자 교육

### 환자 관리 서비스



# 통증 관리

## 환자 안내서

대부분의 통증은 약과 치료로 관리될 수 있습니다. 이 안내서는 저희가 환자분을 위하여 최선의 방법을 찾을 수 있도록 하기 위하여 통증 조절과 담당 의료진과 의사소통하는 것에 관한 정보를 환자분과 가족분들에게 제공합니다.

## 환자의 권리와 의무

**환자분은 통증에 관해서 다음과 같은 권리가 있습니다:**

- 환자분을 돌보는 모든 사람에게 통증을 인정 받을 권리
- 정기적으로 통증을 점검받을 권리
- 통증을 신속하게 처치받을 권리

**환자분은 다음과 같은 의무가 있습니다:**

- 통증을 완화하는 다른 방법에 관해 물어볼 의무
- 통증을 설명하고 정도를 말할 의무
- 통증이 처음 시작될 때 약을 요구할 의무
- 약이나 치료로 통증이 나아졌는지 말할 의무

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

어떤 진통제는 규칙적으로 복용해야 하는데 비해 “필요에 따라” 복용하는 진통제도 있습니다. 이는 통증을 “누르기” 위해서는 처음 느끼기 시작했을 때 진통제를 복용해야 한다는 뜻입니다.

## 통증을 위한 치료법

### 통증을 완화하기 위한 비약제성 방법:

담당 의료진에게 다음에 관하여 말씀 나누십시오:

- 냉찜질/온찜질.
- 자세.
- 음악요법.
- 이완법, 명상법.
- 접촉요법.
- 최면법.

### 다음과 같은 약제로 통증을 관리할 수 있습니다:

- 아편 성분이 없는 약제(예를 들어 타이레놀, 아스피린, 아이부프로펜).
- 아편유사제(예를 들어 몰핀).
- 국소마취제(신경에 통증 신호를 차단하는 약제).

### 진통제는 다음과 같은 방법으로 주어질 수 있습니다:

- 경구약(알약, 캡슐, 물약).
- 반창고같이 피부에 붙이는 부착포.
- 정맥에 넣는 바늘(정맥주사선).
- 컴퓨터화된 기계를 통해 정맥 주사약을 넣도록 환자가 작동시킴(PCA).
- 등의 척수를 둘러싼 공간 근처에 집어넣는 작은 관(경막외 도관).

## 통증에 대한 허구

### 1. “중독될지도 모릅니다.”

어떤 사람들은 중독이 될까 두려워 진통제 복용을 꺼립니다. 연구에 의하면 이는 사실이 아닙니다. 진통제를 적절히 사용할 때 중독될 리는 없지만 만약 그런 일이 있다고 해도 극히 드문 경우입니다.

### 2. “심한 부작용이 있을 것입니다.”

메스꺼움, 간지러움, 졸림, 변비와 같은 부작용은 약을 바꾸거나 양을 조절하거나 간단한 치료를 더 해줌으로써 해결될 수 있습니다.

### 3. “‘불평 많은 사람’처럼 보이기 싫습니다.”

환자분은 진통제를 요구할 권리가 있습니다. 그뿐만 아니라 담당 의료진은 환자분을 잘 돌보기 위해 통증을 포함한 모든 증상에 대해 알 필요가 있습니다.

## 통증을 가라앉히지 않는 것은 다음과 같은

이유로 치유를 지체할 수 있습니다:

- 통증으로 휴식이나 수면이 방해되는 경우
- 통증으로 숨을 깊이 쉬거나 기침하거나 걷기가 어려운 경우
- 통증으로 인해 식욕을 잃는 경우
- 통증을 혼자 견뎌내려고 함으로써 기분이 슬퍼지고 불안해지는 경우

이러한 이유로, 환자분은 통증이 잘 조절되지 않을 때 담당 의료진에게 알리도록 강력히 권합니다.

통증을 관리하는 것은 중요합니다. 이는 환자분이 건강해지고 질병을 극복하거나 수술로부터 회복하는 데 도움이 됩니다.

## 통증에 대해 말씀해 주십시오

의사 선생님, 간호사, 약사, 그리고 가족분들이나 친구분들에게 말씀해 주십시오:

- 어디가 아픈지.
- 어떤 식으로 아픈지 (날카롭다, 둔하다, 욱신거린다, 등등) .
- 어느 정도로 아픈지.
- 항상 아픈지 또는 아프다 말다 하는지.
- 어떻게 하면 통증이 더 심해지는지.
- 어떻게 하면 통증이 가라앉는지.

## 통증 측정표

통증 정도를 나타내는 도표를 사용하는 것은 얼마나 아픈지 표현하시는 데 유용합니다. 쓰기에 편한 도표를 사용하십시오.

통증의 강도를 0 부터 10 중에서 선택하십시오:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
통증이 없음					최악의 통증					

아니면: 통증을 표현할 수 있는 최상의 말을 선택하십시오.:

통증 없음	조금	보통	심함
-------	----	----	----

아니면: 통증을 표현할 수 있는 최상의 표정을 선택하십시오:

					
0	1	2	3	4	5
안 아프다. 살짝 아프다. 조금 아프다. 꽤 아프다. 많이 아프다. 너무 아프다.					

Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P 에 의한 표정 척도: *닥터 왕의 소아간호의 필수*, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Mosby, Inc. 가 저작권을 소유하고 있습니다.

## 아편 성분의 진통제에 관한 사실

문: 약을 얼마나 복용해야 합니까?

답: 처방약병에 있는 지시사항을 따르십시오. 통증이 가라앉지 않으면 통증을 조절하기 위해 의사 선생님에게 연락하십시오.

문: 약이 효과를 나타내는데 얼마나 걸리며, 약효가 얼마나 지속될 것입니까?

답: 빠르게 작용하는 약은 30 분 정도면 약효가 나타나기 시작하여 약 4 시간 약효가 지속됩니다. 옥씨/코돈과 몰핀이 그 예입니다.

서서히 작용하는 약은 60 분 정도 되어야 약효가 나타나기 시작하지만 8 ~ 12 시간 약효가 지속됩니다. 서서히 작용하는 약의 예는 몰핀/SR 과 옥씨/콘티입니다. 이 약들은 부수거나 씹지 마십시오. 통째로 삼키십시오.

문: 진통제로 인해 나타나는 흔한 부작용은 무엇입니까?

어떻게 부작용들을 피할 수 있습니까?

답: 변비: 변비를 예방하기 위해서는 물을 많이 드시고 다쿠세이트 (콜레이스) 같은 변을 부드럽게 하는 약을 드십시오. 그래도 변비가 생기면 쉐나 또는 마그네시아 유제같은 변비약을 드십시오. 그래도 변비가 지속되면 의사 선생님께 연락하십시오.

졸리움: 알코올과 그 밖에 졸음을 유발시키는 약들을 피하는 이유는 진통제로 인한 졸음을 더 심하게 할 것이기 때문입니다. 진통제를 드셨을 때는 운전이나 기계 사용을 하지 마십시오.

메스꺼움증: 소화불량의 문제가 생기면 진통제를 드실 때 음식과 함께 드십시오.

문: 진통제는 어떻게 다시 탈 수 있습니까?

답: 대부분의 아편 성분의 진통제는 약을 타실 때 마다 새 처방전이 필요합니다. 담당 약사가 들고 계시는 진통제를 그냥 다시 타실 수 있는지 아니면 의사 선생님께 연락하여 새 처방전을 받아야 하는지 알려 줄 수 있습니다.



## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC staff are also available to help.

206-598-\_\_\_\_\_

206-598-\_\_\_\_\_

Or, call the main  
UWMC operator at  
206-598-3300.

## How to Communicate with Your Health Care Team

1. Ask your health care provider what to expect:
  - Will there be much pain after surgery or with my illness?
  - How long is it likely to last?
2. Discuss your pain control options:
  - Tell us what pain control methods have worked well in the past.
  - Tell us how you use drugs or alcohol. You may need your medicine dose adjusted.
  - Talk about any concerns you have about pain medicines, such as fear of addiction.
  - Ask about side effects that may occur with treatment.
3. Learn about the assessment tools you can use to measure your pain. (See insert, "Tell Us About Your Pain.")
4. Ask for pain medicines when you first begin to feel pain. Tell your health care provider if you have pain that won't go away or that is new.
5. Include your family or support persons in making a pain control plan.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Patient Care Services**

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center  
09/2001 Rev. 09/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



# Pain Management

*A guide for patients*

**Most pain can be managed with medicine and other treatments. This guide gives information about controlling pain and talking with your health care providers so we can find the methods that work best for you.**

## Patient Rights and Responsibilities

*I have the right to have my pain:*

- Believed by all involved in my care
- Checked on a regular basis
- Dealt with quickly

*I am responsible for:*

- Asking about my pain relief options
- Describing and rating my pain
- Asking for medicine when my pain first begins
- Telling if the medicine or treatment worked

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Some pain medicines should be taken on a regular basis while others are taken “as needed.” This means you need to take the pain medicine when you first begin to feel pain so that you can “stay on top” of the pain.**

## Therapies for Pain

### *Non-drug methods to help ease your pain:*

Talk with your health care provider to learn more about:

- Hot/cold packs
- Positioning
- Music therapy
- Relaxation and imagery
- Therapeutic touch
- Hypnosis

### *Pain may be managed with these medicines:*

- Nonopioids such as Tylenol, aspirin, ibuprofen
- Opioids (such as Morphine)
- Local anesthetics (medicines that block pain signals at nerves)

### *Pain medicines may be given by:*

- Mouth (pills, capsules, liquid)
- A bandage-like patch placed on your skin
- A needle placed in your vein (IV line)
- A machine that allows you to control your IV medicine (PCA)
- A small tube inserted in your back in the area around your spinal cord (*epidural catheter*)

## Myths about Pain Medicines

### 1. *“I might get addicted.”*

Some people don’t want to take pain medicine because they are afraid they will become addicted. Research shows that this is not a problem. When pain medicines are used as prescribed, patients rarely, if ever, become addicted to them.

### 2. *“I’ll have terrible side-effects.”*

Side-effects like nausea, itching, sleepiness, or constipation can be resolved by changing the medicine, changing the dose, or adding simple treatments.

### 3. *“I don’t want to seem like a ‘complainer.’”*

You have a right to ask for pain relief. Also, your health care providers need to know about all of your symptoms, including pain, to give you good care.

**Taking care of your pain is important. It helps you feel stronger and better able to cope with your illness or get better from surgery.**

## It Is Important to Manage Your Pain

Pain that is not relieved can delay your healing by:

- Making it hard for you to rest or sleep
- Making it hard for you to breathe deeply, cough, or walk
- Causing you to lose your appetite
- Making you sad or anxious by trying to deal with your pain alone

For these reasons, please tell your health care provider when your pain is not well controlled.

# Tell Us About Your Pain

Tell your doctor, nurse, pharmacist, and family or friends:

- Where you feel pain.
- What it feels like (sharp, dull, throbbing, etc.).
- How strong the pain feels.
- If the pain is always there or if it comes and goes.
- What makes the pain worse.
- What makes the pain better.

## Pain Scales

Using one of these pain scales will help you tell us how much pain you feel. Use the one that works best for you.






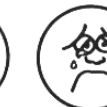
Choose a number from 0 to 10 that best describes your pain:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No Pain										Worst Pain

**OR:** Choose a word that best describes your pain:

No Pain	Mild	Moderate	Severe
---------	------	----------	--------

**OR:** Choose the face that best describes your pain:

					
0 No Hurt	1 Hurts Little Bit	2 Hurts Little More	3 Hurts Even More	4 Hurts Whole Lot	5 Hurts Worst

Face scale from Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Copyright by Mosby, Inc. Reprinted with permission.

# Facts About Opioid Pain Medicines

## Q. How much medicine should I take?

- A. Follow the instructions on the prescription bottle. If your pain does not get better, call your health care provider to talk about changes in your pain medicines.

## Q. How long does it take the medicine to start working and how long will it last?

- A. **Immediate-acting medicines** start working in about 30 minutes and last about 4 hours. Examples are *oxycodone* and *morphine*.

**Slow-release medicines** start working in about 60 minutes and last 8 to 12 hours. Examples are *Morphine SR* and *Oxycontin*. Do **not** crush or chew these medicines. Swallow them whole.

## Q. What are the common side effects caused by pain medicines? How can I avoid them?

- A. **Constipation:** To prevent constipation, drink plenty of water and take a stool softener such as *docusate* (Colace). If you become constipated, use a laxative such as *senna* or *milk of magnesia*. If the problem continues, call your health care provider.

**Drowsiness:** Avoid alcohol and other medicines that make you sleepy because they will add to the drowsiness caused by the pain medicines. Do not drive or use machinery while taking pain medicines.

**Nausea:** Take the pain medicine with food if you are having an upset stomach.

## Q. How do I get a refill of my pain medicine?

- A. Many opioid pain medicines require a new prescription each time you need a new supply. Your pharmacist will be able to tell you if you can get refills of your pain medicine or if you need to call your health care provider for a new prescription.