



통증 관리

환자 안내서

대부분의 통증은 약과 그 외의 치료로 관리할 수 있습니다. 이 안내서는 통증조절에 관한 정보를 제공하고 담당 의료진과 상담하여 환자분을 위한 최선의 방법을 찾을 수 있도록 합니다.

환자의 권리와 책임

환자로서 귀하의 통증과 관련된 다음과 같은 권리가 있습니다:

- 귀하의 모든 건강관리자들이 심각하게 받아들여야 함
- 정기적으로 점검해야 함
- 신속하게 처리해야 함

환자의 책임:

- 통증해소에 관한 선택지에 대해 질문함
- 통증에 대해 설명하고 그 심각도를 말함
- 통증이 처음 시작될 때 약을 요청함
- 약이나 치료가 효과가 있는지를 말함

통증을 완화시키는데 도움이 될 수 있는 비약물성 방법은?

다음과 같은 것들에 대해 더 배우기 위해서 담당 의료제공자와 상담하십시오.

- 온찜질이나 냉찜질
- 자세
- 음악 요법
- 긴장 이완과 명상
- 접촉 요법
- 최면



귀하의 통증의 강도에 대하여 담당 의료제공자에게 말해주십시오

통증을 조절하기 위해서 사용될 약은?

- 아세트아미노펜(타이레놀), 아스피린, 및 아이뷰프로펜(애드빌, 모트린)과 같이 처방전 없이 구입할 수 있는 약
- 모르핀과 같은 *오피오이드*(합성 진통 마취제)
- 국부 *마취제*(신경의 통증 신호를 차단하는 약)

진통제를 투여받는 방법은?

진통제들은 다음과 같은 방법으로 투여될 수도 있습니다:

- 입으로(알약, 캡슐, 물약)
- 피부에 붙이는 반창고 같은 파스로
- 정맥 주사 또는 정맥 도관으로
- 정맥 도관 투여제를 환자가 조절하는 것을 허용하는 환자 제어 진통제(PCA)
- 등에 있는 척수 주변 부위에 삽입된 가느다란 도관(경막외 도관)으로

통증을 관리하는 것이 중요한 이유?

통증이 완화되지 않으면 다음과 같은 이유들로 치유가 지연될 수 있습니다:

- 휴식을 취하거나 잠을 자기가 힘들게 함
- 심호흡, 기침, 또는 걷기가 힘들게 함
- 식욕상실을 초래함
- 혼자서 고통을 견뎌내려고 하다가 슬퍼지거나 불안해지게 만들

통증이 통제되지 않을 경우 담당 의료제공자에게 알려주십시오.

담당 의료제공자 팀과 상담하는 방법

- 예상되는 상황을 질문하십시오:
 - 수술 이후 또는 질환으로 많이 아플 것인가?
 - 얼마나 오래 지속될 것 같습니까?
- 통증조절 선택지들에 대하여 상담하십시오:
 - 과거에 잘 들었던 통증 조절 방법을 우리에게 알려주세요.
 - 마약과 알코올 사용 방법에 대해서 우리에게 말하십시오. 귀하의 약의 용량을 조절해야 할 수도 있습니다.
 - 중독과 같은 진통제에 대한 우려에 대하여 말하십시오.
 - 치료로 발생할 수도 있는 부작용에 대하여 질문하십시오.

- 통증을 측정하기 위해서 사용할 수 있는 수단에 대해서 배우십시오. 4 페이지에 있는 통증척도를 보십시오.
- 처음 통증을 느끼기 시작할 때 진통제를 요청하십시오.
- 새로운 통증이나 가라앉지 않는 통증이 있을 경우 담당 의료인에게 말하십시오.
- 통증 조절 계획을 만들 때 가족이나 간병인을 포함시키십시오.

진통제에 대한 우려사항

불평불만자처럼 보이고 싶지 않다.

통증해소를 요구할 권리가 있습니다. 담당 의료인은 치료를 제대로 하기 위하여 통증을 포함한 모든 증세에 대해서 알아야 합니다.

끔찍한 부작용이 있을 것이다.

메스꺼움증, 가려움증, 졸림증, 또는 변비와 같은 대부분의 부작용은 약을 바꾸거나 용량을 변경하거나 또는 간단한 치료를 보태는 것으로 해결될 수 있습니다.

중독될 수도 있다.

진통제가 처방대로 사용될 때 환자분은 드물게 그것들에 중독됩니다. 담당의가 오피오이드라고 부르는 강력한 진통제를 처방할 경우 필요한 경우에만, 그리고 처방대로만 복용하십시오. 이 약들에 대한 더 자세한 정보를 제공할 것이고 약을 줄여서 끊는 방법도 가르쳐 드릴 것입니다. (5페이지에 있는 “오피오이드에 대하여”를 참조하십시오.)

귀하의 통증에 대하여 우리에게 말하십시오

담당 의사, 간호사, 약사, 및 가족이나 친구에게 말하십시오:

- 통증을 느끼는 위치
- 어떤 느낌인가 (날카로운, 둔감한, 육싹육싹한 등등)
- 통증을 얼마나 강하게 느끼나
- 통증이 항상 같은 곳에 있는지, 또는 옮겨다니는지
- 통증이 더 악화되게 하는 것
- 통증이 더 나아지게 하는 것

통증 척도

우리는 환자가 통증을 설명할 수 있도록 통증 척도를 사용합니다.

아래 표시된 통증 척도 중 하나를 사용하여 얼마나 많은 통증을 느끼는지 알려주십시오. 숫자, 단어, 또는 얼굴을 선택할 수 있습니다. 자신에게 가장 적합한 통증 척도를 사용하십시오.



0~10 중에 귀하의 통증을 가장 잘 설명할 수 있는 숫자를 선택하십시오:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

안
아픔

최악의
통증

아니면, 통증에 가장 적합한 단어를 선택하십시오:

안 아픔

조금

중간 정도

심하게

또는, 귀하의 통증을 가장 잘 설명할 수 있는 얼굴을 선택하십시오:



안 아픔



조금
아픔



조금 더
아픔



더 많이
아픔



훨씬 더
아픔



최악으로
아픔

윙 디엘, 하켄베리 이튼 엠, 윌슨 디, 윙켈스타인 엠엘, 슈와르츠 피의 얼굴 척도: 윙의 소아과 간호사의 필수, 6/e 세인트 루이스, 2001, P. 1301. 저작권을 갖고 있는 모스비, Inc.의 허가를 받아 증쇄.

오피오이드에 대하여

오피오이드란?

오피오이드는 강력한 진통제입니다. 그들은 다른 치료법에 잘 반응하지 않을 수 있는 중간 정도에서 심한 정도의 통증을 치료하는 데 사용됩니다.

다음은 아편유사제에 대한 몇 가지 일반적인 질문에 대한 답변입니다. 자세한 내용은 유인물 "오피오이드 안전 및 통증 조절"을 요청하십시오.

약을 얼마나 복용해야 합니까?

처방약 병에 적힌 복용량을 따르십시오. 통증이 나아지지 않으면 담당 의료인에게 전화하여 진통제 또는 복용량의 변경에 대해 상담하십시오.

약이 작용하기 시작하는 데 얼마나 걸립니까? 얼마나 오래 지속됩니까?

- **옥시코돈**이나 **몰핀**과 같은 **속효성** 의약품은 약 30분 이내에 작용하기 시작합니다. 그들은 약 4 시간 정도 지속됩니다.
- **몰핀 SR**이나 **옥시칸 E**와 같은 **서방성** 의약품은 약 60분 정도 이내에 작용합니다. 그것들은 8~12시간 지속됩니다. 이 약들은 통째로 삼키십시오. 부수거나 씹지 **마십시오**.

오피오이드에 의해서 야기되는 흔한 부작용은 무엇입니까? 그것들은 어떻게 피할 수 있습니까?

- **변비:** 변비를 예방하려면 물을 충분히 마시고 다쿠세이트(콜레이스)와 같은 대변 연화제를 복용하십시오. 변비가 생기면 세나 또는 메그니시아 우유와 같은 완하제를 사용하십시오. 문제가 계속되면 공급자에게 문의하십시오.
- **졸림증:** 졸음을 유발하는 알코올 및 기타 약물을 피하십시오. 그것들은 오피오이드로 인한 졸음을 더 가중시킬 것입니다. 오피오이드를 복용하는 동안은 운전을 하거나 기계를 사용하지 **마십시오**.
- **메스꺼움증:** 배탈이 나게 하는 경우 음식과 함께 복용하십시오.

진통제를 재구입하려면 어떻게 해야 합니까?

많은 오피오이드 진통제는 재구입이 필요할 때마다 새로운 처방전이 필요합니다. 약사는 진통제를 재구입할 수 있는지 또는 새로운 처방전을 위해 담당 의료인에게 전화해야 하는지 알려줄 수 있습니다.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당 의사나 의료인에게 전화하십시오.

UW 메디컬 센터 환자:

206.598._____로 전화하십시오

아니면, UWMC 교환수에게 206.598.6190으로 전화해서 담당팀에 속한 당직 전공의를 호출해 달라고 요청하십시오.

프레드 허친슨 암 센터 환자:

프레드 허친슨 일반 종양학과:
206.667.5000

프레드 허친슨 여성 웰빙 클리닉: 206.606.1422



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 care providers so we can find the methods that work best for you.

Your Rights and Responsibilities

As a patient, you have the right to have your pain:

- Taken seriously by all your caregivers
- Checked on a regular basis
- Dealt with quickly

You are responsible for:

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

What non-drug methods can help ease my pain?

Talk with your care provider to learn more about:

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



Please tell your care providers about your pain levels.

What medicines will be used to manage my pain?

- Over-the-counter medicines such as acetaminophen (Tylenol), aspirin, and ibuprofen (Advil, Motrin)
- *Opioids* such as morphine
- Local *anesthetics* (medicines that block pain signals at nerves)

How will I receive pain medicines?

Pain medicines may be given by:

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

Why is it so important to manage pain?

If pain is not relieved, it 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

Please tell your care provider when your pain is not under control.

How to Talk with Your Healthcare Team

- Ask us what to expect:
 - Will there be much pain after surgery or with my illness?
 - How long is it likely to last?
- Talk about 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.
- Learn about the tools you can use to measure your pain. See the pain scales on page 4.
- Ask for pain medicines when you first begin to feel pain.
- Tell your provider if you have new pain or pain that won't go away.
- Include your family or support persons in making a pain control plan.

Concerns about Pain Medicines

I don't want to seem like a complainer.

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

I'll have terrible side effects.

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

I might get addicted.

When pain medicines are used as prescribed, patients rarely become addicted to them. If your doctor prescribes strong pain medicines called *opioids*, take them only if needed, and only as prescribed. We will give you more information about these medicines and also teach you how to taper your dose. (See "About Opioids" on page 5.)

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

We use pain scales to help our patients describe their pain.

Please use one of the pain scales shown below to help you tell us how much pain you feel. You can choose a number, or a word, or a face. Use the pain scale 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 a **FACE** that best describes your pain:

					
No Hurt	Hurts Little Bit	Hurts Little More	Hurts Even More	Hurts Whole Lot	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.

About Opioids

What are opioids?

Opioids are strong pain medicines. They are used to treat moderate to severe pain that may not respond well to other treatments.

Here are the answers to some common questions about opioids. Please ask for our handout “Opioid Safety and Pain Control” to learn more.

How much medicine should I take?

Follow the dose written on the prescription bottle. If your pain does not get better, call your provider to talk about changes in your pain medicine or dose.

How long does it take the medicine to start working? How long will it last?

- **Fast-acting** medicines such as *oxycodone* and *morphine* start working in about 30 minutes. They last about 4 hours.
- **Slow-release** medicines such as *Morphine SR* and *Oxycontin* start working in about 60 minutes. They last 8 to 12 hours. Swallow these medicines whole. Do **not** crush or chew them.

What are common side effects caused by opioids? How can I avoid them?

- **Constipation:** To help prevent constipation, drink plenty of water, and take a stool softener such as *docosate* (Colace). If you become constipated, use a laxative such as *senna* or *milk of magnesia*. If the problem continues, call your provider.
- **Drowsiness:** Avoid alcohol and other medicines that make you sleepy. They will add to the drowsiness caused by the opioids. Do **not** drive or use machines while taking opioids.
- **Nausea:** Take the medicine with food if it upsets your stomach.

How do I get a refill of my pain medicine?

Many opioid pain medicines require a new prescription each time you need a refill. Your pharmacist can tell you if you can get refills of your pain medicine or if you need to call your provider for a new prescription.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UW Medical Center patients:

Call 206.598._____

Or, call the main UWMC operator at 206.598.6190 and ask to page the Resident on call for your doctor.

Fred Hutchinson Cancer Center patients:

Fred Hutch General Oncology:
206.667.5000

Fred Hutch Women’s Wellness
Clinic: 206.606.1422