

# 암 통증에 대해 도움을 받기

Getting Help for Cancer Pain - Korean

통증은 무언가 아픈 것입니다. 당신에게 통증이 언제 있는지 그리고 통증이 어떤 느낌인지는 오직 당신만 압니다. 담당 의사와 간호사에게 당신의 통증에 대해 즉시 알려 주십시오.

통증은 당신의 몸에서 무언가 잘못되었다고 당신에게 알려 주는 방식입니다. 그러나 암이 있는 것이 통증이 있을 것이라는 것을 항상 의미하는 것은 아닙니다. 통증이 있는 경우, 그것은 암이 아닌 다른 것들이 원인일 수 있습니다. 모든 통증은 치료될 수 있고 치료되어야 합니다.

## 암 통증은 다음이 원인일 수 있습니다.

- 암 자체
- 암 치료
- 실시된 검사

두통 또는 관절염으로 인한 통증이 있을 수도 있습니다.

## 통증은 생활의 모든 부분에 영향을 미칠 수 있습니다. 통증이 있으면:

- 해야 할 일들을 할 수 없게 될 수도 있습니다.
- 잠을 자기가 그리고 먹기가 힘들 수 있습니다.
- 항상 피로하거나 "우울"할 수 있습니다.
- 짜증을 내고, 좌절감이 들고, 슬프고 화를 낼 수도 있습니다.

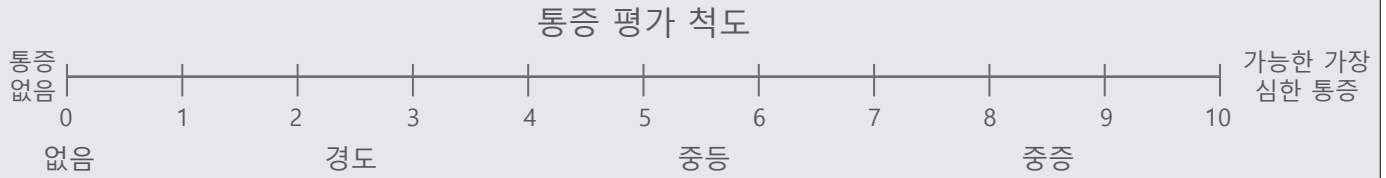
가족 친지는 당신이 어떻게 느끼고 있는지 알지 못할 수 있고, 당신은 번민에 사로 잡혀 혼자라는 심한 외로움에 빠질 수 있습니다.

## 암 통증 치료에 대한 몇 가지 사실:

- 암 통증은 거의 항상 통제될 수 있습니다.
- 통증을 억제하는 것은 훌륭한 암 진료의 일부입니다.
- 암 통증을 억제하는 가장 좋은 방법은 통증이 아예 시작되지 않게 하고 통증이 악화되지 않게 하는 것입니다.
- 당신은 통증 억제를 요청할 권리가 있습니다.
- 암 통증약을 의사나 간호사가 지시하는 대로 복용하는 사람들은 그 약에 중독되는 경우가 거의 없습니다.
- 대다수 사람들은 암 통증약을 지시받은 대로 복용할 시 약에 취하지도 않고 통제력을 잃지도 않습니다.
- 통증약으로 인한 부작용을 관리하거나 예방까지도 하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.

# 통증에 대해 말하는 방법

**1단계: 통증 척도를 사용하여 얼마나 심한 통증이 있는지 설명하십시오.**



**2단계: 당신의 통증을 서술하십시오. 당신이 사용할 수도 있는 몇 가지 문구는 다음과 같습니다.**

- 둔한
- 날카로운
- 뜨끔뜨끔 아픈
- 두근거리는
- 타는 듯한
- 쿡쿡 쑤시는
- 찌르는 듯한

**3단계: 담당 암진료팀에 알려 주십시오.**

- 어디에 통증이 있는지
- 얼마나 오래 통증이 지속되는지
- 통증을 낮게 하거나 악화시키는 것이 무엇인지
- 통증으로 인해 하고 싶은 일을 하지 못하게 되는 경우
- 통증을 낮게 하기 위해 무엇을 해 보았는지 그리고 그것이 효과가 있었는지의 여부

## 통증약

통증을 완화하는 데 도움이 될 수 있는 약, 그 약을 복용하는 방법 및 약 없는 치료법이 많이 있습니다. 당신에게 가장 잘 맞는 암 통증 치료법을 알아 내기 위해 암진료팀과 함께 노력하십시오.

다음은 통증약에 대해 담당 의사나 간호사에게 물어보고 싶을 수도 있는 몇 가지 질문입니다.

- 약을 얼마나 많이 복용해야 합니까? 약을 얼마나 자주 복용할 수 있습니까?
- 약이 듣지 않는 경우, 더 복용할 수 있습니까?
- 더 복용하기 전에 전화하여 문의해야 합니까?
- 복용하는 것을 잊었거나 너무 늦게 복용하면 어떻게 됩니까?
- 약을 음식과 함께 복용해야 합니까?
- 약이 효과를 내기 시작하는 데 시간이 얼마나 걸립니까?
- 통증약을 복용한 후에 음주를 하거나, 운전을 하거나 기계를 조작하는 것은 안전합니까?
- 통증약과 함께 복용할 수 있는 다른 약은 무엇입니까?

- 통증약을 복용하는 동안에 복용을 중단해야 하는 약은 무엇입니까?
- 약으로 인한 어떤 부작용이 있을 수도 있습니까, 그 부작용을 어떻게 예방할 수 있습니까, 그리고 부작용이 있는 경우 어떻게 해야 합니까?

암통증이 완화되면, 당신은 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 활동을 즐깁니다.
- 잠을 더 잘 잡니다.
- 가족과 친구들과 즐거운 시간을 보냅니다.
- 더 잘 먹습니다.
- 성생활을 즐깁니다.
- 우울증을 예방합니다.
- 필요하거나 하고 싶은 일을 합니다

통증을 암이 있으면 통상적으로 생기는 것으로 받아들이지 마십시오. 당신은 통증을 완화할 권리가 있습니다.

