



암통증에 대하여

About Cancer Pain

당신은 암이 있으면, 당신은 통증을 겪는 것에 대해 걱정할 수도 있습니다. 암 치료를 받는 사람들 중 약 3분의 1은 통증을 겪을 것입니다. 그러나 일부 암은 신체적 통증을 일으키지 않습니다.

통증은 여러 가지 면에서 당신의 생활에 영향을 미칠 수 있습니다. 통증은 당신의 일상 활동에 지장을 줄 수 있습니다. 당신의 몸 상태를 당신의 가족과 친지들이 모를 때에는 매우 힘들 수 있습니다.

통증으로 인해 당신이 겪을 수 있는 증상 **통증은 당신이 다음과 같이 하는 일에서 문제를 일으킬 수 있습니다.**

피로감

일상 활동

우울감

일과 취미에 대한 관심

분노

수면

짜증

식사

외로움

친구 및 가족과의 관계

스트레스

삶의 향유

암 통증은 치료할 수 있습니다.

당신의 통증을 완화시키는 데 도움을 줄 수 있는 많은 종류의 방법들로서 약을 쓰거나 약을 쓰지 않는 방법들이 있습니다. **당신은 통증을 암이 있으면 통상적으로 생기는 것으로 받아들이지 않아야 합니다.** 사람마다 통증은 다르게 나타납니다. 당신에게 통증이 있으면, 통증 치료는 효과가 있어야 합니다. 일단 통증이 억제되면, 사람들은 더 잘 먹고 더 잘 수면을 취할 수 있고, 가족과 친구들과 같이 있는 즐거움을 누릴 수 있고, 직장과 취미 생활을 지속할 수 있는 경우가 흔히 있습니다.

많은 사람들은 중독되기를 원하지 않기 때문에 통증약을 복용하는 것을 두려워합니다. 중독은 암과 관련된 통증 치료를 받는 사람들에서 매우 드물다는 것을 알고 있으면 당신에게 도움이 될 수도 있습니다. 다른 사람들은 심한 부작용을 두려워합니다. 그러나 담당 의료팀은 당신이 대부분의 부작용을 예방하거나 억제하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

왜 사람들은 통증을 겪는가?

암이 있는 사람들은 몸의 특정 부분에 통증이 있을 수 있거나, 또는 전반적으로 몸 상태가 좋지 않을 수 있습니다. 아마도 그들은 도저히 몸이 편안해 질 수 없을 것입니다. 때때로 통증은 당신의 몸에서 신경, 뼈 또는 장기들을 누르고 있는 암이 이 원인일 수 있습니다. 암 치료와 그 부작용도 통증을 일으킬 수 있습니다. 아니면 당신은, 두통이나 관절염 같은, 암과 관계가 없는 통증이 계속해서 있을 수도 있습니다.

담당 의사나 간호사에게 당신의 통증에 대해 말하십시오.

오직 당신만이 자신의 통증이 얼마나 심한지 압니다. 암이 있는 어떤 사람들은 자신의 통증에 대해 말하기가 어렵다고 생각합니다. 통증이 있을 때 담당 의사나 간호사에게 알리는 것이 중요합니다. 통증이 아주 심해질 때까지 참고 있으면, 그 통증을 억제하는 것은 훨씬 더 어렵습니다.

담당 의료팀은 다음을 알아야 합니다.

- 통증이 언제 시작되었는가?
- 통증을 얼마나 자주 겪는가?

- 어디가 아픈가?
- 통증이 얼마나 심한가?
- 어떤 느낌의 통증인가? 날카로운 통증, 둔탁한 통증, 화끈거리는 통증, 한결같은 통증, 작열하는 통증 등, 어떤 통증인가?
- 통증을 악화시키는 것은 무엇인가, 그리고 통증을 호전시키는 것은 무엇인가?
- 당신이 현재 복용하는 약으로 인해 통증이 얼마나 완화되는가?

담당 의사나 간호사에게 다음과 같이 물어보십시오.

- 무엇이 내 통증을 일으키고 있는가?
- 내 통증을 완화시키기 위해 당신은 내게 무슨 약을 줄 수 있는가?
- 나는 그 약을 언제 어떻게, 그리고 얼마 동안 복용해야 하는가?
- 나는 그 약을 음식이나 추가의 물과 함께 복용해야 하는가?
- 그 약이 효과가 나는 데에는 시간이 얼마나 걸리는가?
- 어떤 부작용들이 흔히 있는가? 내게 부작용이 생기면 나는 어떻게 해야 하는가?
- 진통제가 도움이 되지 않으면 나는 어떻게 해야 하는가? 나는 약을 더 복용할 수 있는가? 얼마나?
- 진통제 때문에 직장근무, 운전 등, 내가 할 수 있는 일들이 제한되는가?
- 진통제와 함께 다른 약들을 복용하는 것은 안전한가?
- 통증을 완화시키는 데 도움을 주기 위해 나는 어떤 다른 일을 할 수 있는가?

당신은 다음을 알고 있어야 합니다.

- 암 통증은 거의 항상 완화될 수 있습니다.
- 암 통증의 치료는 암 치료의 일부입니다.
- 통증을 억제하는 가장 좋은 방법은 통증이 시작하는거나 악화되는 것을 막는 것입니다.

- 의사나 간호사에게 통증에 대해 말한다고 해서 자신의 나약해진 모습을 보여주는 것은 아닙니다.
- 당신은 통증 완화를 요청할 권리가 있습니다.
- 암 통증에 대해 진통제를 복용하는 사람들이 그 약에 중독되는 경우는 거의 없습니다.
- 대다수 사람들은 담당 의사가 그들에게 알려준 방식으로 약을 복용하면 약에 “취하게” 되거나 통제력을 상실하는 경우는 없습니다.
- 진통제로 인한 부작용들은 관리할 수 있으며 예방할 수 있는 경우가 흔히 있습니다.
- 당신의 몸은 진통제에 면역이 되지 않습니다. 더 강한 약은 “여분으로 남겨” 두지 않아야 합니다.
- 진통제들은 다양한 방식으로 사람들에게 영향을 미칩니다. 어떤 사람에게는 매우 작은 용량으로 효과를 볼 수 있지만, 다른 사람들에게는 통증을 완화시키는데 훨씬 더 많은 용량이 필요할 수 있습니다.
- 진통제는 한 명의 의사만 당신에게 투여해야 합니다. 담당 의사들 중 한 의사가 당신이 복용하는 진통제를 변경하면, 그는 반드시 다른 담당 의사들에게 그 변경 사실에 대해 알려주어야 합니다.
- 진통제는 다른 사람과 함께 복용하지 않아야 합니다. 절대로 다른 사람의 약을 복용하거나 다른 사람이 당신의 약을 복용하지 않게 하십시오. 과거에 당신에게 효과가 있었던 진통제가 지금은 당신에게 맞지 않을 수도 있습니다. 친구나 친척에게 도움이 되었던 약이 당신에게는 맞지 않을 수도 있습니다. 그리고 일부 약은 당신의 암 치료의 일환으로 당신이 복용하고 있는 다른 약들과 잘 융화되지 않을 수도 있습니다.

당신은 자신의 통증 억제 계획을 책임지고 있으며 그 계획은 언제든지 변경할 수 있습니다.

통증에 대해 담당 의사와 상담하는 방법, 당신의 진통제를 기록하는 방법 그리고 통증을 관리하는 데 도움을 주기 위해 당신이 할 수 있는 다른 일들에 대해 더 자세히 알아보려면, 주야를 불문하고, 언제든지, 전화 1-800-227-2345번으로 저희에게 문의하십시오.

Language: Korean

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org