

2024년
통증캠페인

'통증' 참지 말고 말씀하세요.



'암성통증' 조절할 수 있습니다!!

통증은 암환자들이 겪는 가장 흔하면서도 고통스러운 증상 중에 하나입니다.
하지만, 통증관리 원칙에 따라 치료하면 90%이상 좋아질 수 있습니다.

통증이 잘 조절되면

잠을 잘 잘수 있고, 식욕이 좋아지고, 즐겁게 생활할 수 있고,
배우자, 가족, 친구들과 좋은 관계를 유지할 수 있습니다.

아픈 것을 어떻게 이야기할까요?

- **어디가** 아픈지 말씀해 주세요.
 - **어떻게** 아픈지 말씀해 주세요.
예) 쑤시다, 결리다, 무지근하다, 쓰리다, 저리다 등
 - **얼마나** 심하게 아픈지 말씀해 주세요.
0은 통증이 없는 것이고,
10은 상상할 수 없는 정도의 심한 통증을 말합니다.
0에서 10까지의 숫자 중에서 느끼는 통증의 정도를
숫자로 표시하거나 말씀해주세요.
- 통증이
없음

상상할 수
없을 정도로
심한 통증
-
- **어떻게 하면** 덜 아픈지 혹은 더 아픈지 말씀해주세요.
예) 누우면 덜 아프고, 걸어 다니면 더 아프다.
 - **얼마나 오랫동안** 아픈지 말씀해주세요.
예) 아프기 시작하면 두 세시간 아프다. 하루 두 번 아프다.
 - **진통제 효과**는 어떤지 말씀해주세요.
 - 진통제를 드시면 통증이 얼마나 줄어드나요?
 - 진통제를 드시면 효과가 얼마나 오래 지속되나요?

통증은 왜 생기는 건가요?

- 암세포가 뼈, 신경, 다른 장기를 침범해서
- 수술, 방사선요법, 항암화학요법 등의 치료후유증
 - 암으로 인한 합병증
 - 동반 질환에 의한 통증

통증, 참지 말고 말씀하세요!

- 통증치료를 잘하면 힘든 투병기간 동안 일상생활을 유지하는데 도움이 됩니다.
- 통증이 심해질 때까지 참은 후에 진통제를 복용하는 것 보다 통증이 시작되기 전에 조절하는 것이 효과적입니다.
- 통증을 치료할 때 가장 중요한 것은 자신의 통증에 대해 의사나 간호사에게 말하는 것입니다.

통증은 어떻게 치료할까요?

통증은 대부분 먹는 약으로 조절할 수 있습니다.

통증의 강도에 따라
비마약성 진통제와 마약성 진통제를 사용합니다.
또한, 통증의 종류에 따라
진통 보조제를 사용하기도 합니다.