통증 치료: 알래스카 주민이 알아야 할 것

부상을 당하거나, 수술 또는 치과 치료를 받은 경우, 통증을 느낄 수 있습니다. 어떤 통증들은 정상적인 치유의 과정일 수 있습니다.

가장 위험이 적으면서 가장 효과적인 치료 방법을 찾기 위해 주치의와 상의하세요.

왜 마약성 진통제를 조심해야 할까요?

마약성 진통제는 화학적으로 헤로인과 유사하며, 지시에 따라 복용하더라도 중독 및 과다 복용의 위험성이 있습니다.

약물 과다 복용은 2016년 알래스카의 주요 사고사 원인이었습니다. 마약성 약물 중독이 급속히 번지고 있습니다.

Alaska Department of Health and Social Services

약물 과다 복용 5명 중 3명 이상이 마약성 진통제와 관련이 있습니다.

Centers for Disease Control and Prevention, Alaska Department of Health and Social Services

전국적으로, 5명 중 4명의 헤로인 사용자는 처방된 마약성 진통제를 남용하는 데서 시작했습니다.

American Society of Addiction Medicine

7%의 알래스카 청소년들이 지난 30일 동안 처방된 진통제를 남용했습니다.

2017년도 알래스카 청소년 위험 행동 조사

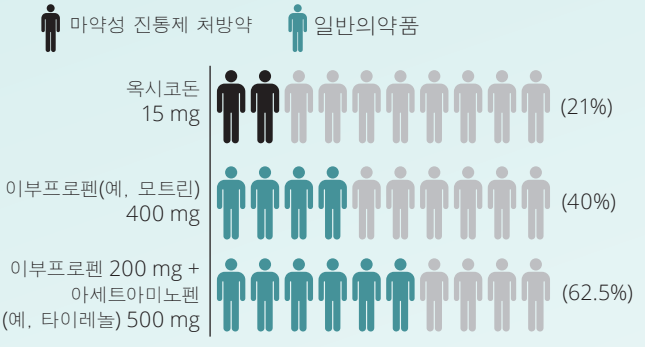
처방전을 오용하거나 남용한 40% 이상의 청소년들이 부모의 약장에서 처방전을 발견했습니다.

Partnership for Drug-Free Kids

비마약성(NON-OPIOID) 통증 치료

진통제를 복용할 때는 보통 비마약성 통증 치료에서 시작하는 것이 가장 좋습니다. 효과는 비슷하지만 위험이 훨씬 낮은 다른 선택 사항들을 고려해 보세요.

처방전 없이 구할 수 있는 일반의약품도 효과적입니다. 아래 그래프는 수술 후 극심한 통증에서 50% 정도로 통증이 완화된 사람의 수를 보여주고 있습니다.



1/NNT, 코크란 리뷰(Cochrane Reviews), Teater Health Solutions의 Dr. Don Teater가 편집한 그래프에서 발췌

통증의 종류에 따라 약물을 사용하지 않는 치료 방법도 고려해볼 수 있습니다.

물리치료, 마사지, 침술.

통증의 정서적 측면을 다루는 데 도움을 받기 위해 심리학자, 사회복지사, 정신과 의사 또는 기타 치료자와의 상담.

걷기, 필라테스, 코어 운동, 수영, 춤, 요가와 같은 운동.

식이조절요법, 미술 및 음악 치료, 기능의학, 전통의학 및 그리고 명상과 같은 기타 선택 사항.

마약성 약물: 꼭 알아야 할 것

마약성 진통제는 때때로 암이나 수술 직후와 같이 심한 통증을 치료하는 데 적절한 선택일 수 있지만, 여기에는 고려할 사항이 많습니다.

마약성 진통제를 처방받았다면, 처방 의사와 다음 사항을 상의하세요.

- 트라우마 과거력, 불안 또는 우울증을 포함한 정신장애, 물질 사용 장애의 개인력 또는 가족력.
- 사용 중인 약물, 알콜 또는 기타 물질.
- 마약성 진통제의 용량과 복용 시기.
- 어지럼증, 호흡 곤란, 변비, 성기능장애, 통증 악화, 약물 과다 복용 또는 기타 부작용.

극심한 통증으로 마약성 진통제 처방을 받는다면...

- 마약성 진통제는 이상적으로 3일 치를 넘기지 말아야 합니다 (종종 10정 정도).
- 마약성 진통제를 복용한 날이 적을 수록 그리고 복용량이 적을 수록 약물에 의존할 위험성이 낮아집니다. 가장 짧은 기간 동안, 가능한 적은 용량을 요청하세요.

자신과 주변 사람을 안전하게 지키는 데 도움이 되는 사항들.

약을 안전하게 보관

아동, 청소년 그리고 다른 사람 같이 관련 없는 사람이 접근하지 못하는 곳에 보관하세요.

사용하지 않은 약품은 안전하게 폐기

- 집에서 약을 안전하게 폐기하기 위해 알래스카 공중 보건 센터에서 무료 폐기 키트를 받아 가세요.

  가장 가까운 센터를 찾으시려면 다음을 방문하세요.
  http://dhss.alaska.gov/dph/Nursing/

- 또는 처방약 수거의 날(National Prescription Drug Take Back) 행사를 알아보세요.

  방문: www.takebackday.dea.gov

절대로 마약성 진통제 공유하지 않기

마약성 진통제를 공유하는 것은 다른 사람을 중독, 과다 복용, 심지어 사망과 같이 불필요한 위험에 빠뜨리는 일입니다. 처방된 마약성 진통제는 통제 대상 약물입니다 – 공유는 불법입니다.

"이게 마약성 진통제인가요?"

마약성 진통제의 예:

- 코데인(Codeine)
- 펜타닐(Fentanyl)(듀라제식 (Duragesic))
- 하이드로코돈 (Hydrocodone) (바이코딘(Vicodin), 노르코(Norco))
- 하이드로모르폰 (Hydromorphone) (딜라우디드(Dilaudid))
- 메페리딘(Meperidine) (데메롤(Demerol))
- 메타돈(Methadone)
- 모르핀(Morphine) (엠에스콘틴(MS Contin), 카디안(Kadian))
- 옥시몰폰(Oxymorphone) (오파나(Opana))
- 옥시코돈(Oxycodone) (옥시콘틴(OxyContin), 퍼코셋(Percocet))
- 트라마돌(Tramadol) (울트람(Ultram))

이 외에도 여러 가지가 있기 때문에 약이 마약성 진통제인지 꼭 물어보세요.

STATE of ALASKA Department of Health and Social Services

American College of Emergency Physicians® ALASKA CHAPTER ADVANCING EMERGENCY CARE

감사의 말:
Fairbanks Wellness Coalition, Bree Collaborative 및 Washington Health Alliance.

추가 지원:
Effect of a Single Dose of Oral Opioid and Nonopioid Analgesics on Acute Extremity Pain in the Emergency Department: A randomized Trial, JAMA, November 2017. Volume 318, No. 17.