마비 상태를 관리하는 법

통증 관리

CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

제1판(2019)

이 가이드는 과학 전문 문헌을 바탕으로 제작되었습니다.
이 가이드는 교육 및 정보 목적으로 제공되며, 의학적 진단이나 치료법 조언으로 해석해서는 안 됩니다.
귀하의 상황에 관련된 질문은 의사나 적절한 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

감사의 말:
저자: 레슬리 맥컬로프
편집 고문: 린다 M. 슐츠(박사, 공인 재활전문간호사) & 크리스틴 N. 상(공중보건학 석사, 의사)

크리스토퍼 & 다나 리브 재단

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
수신자 부담 (800) 539-7309
일반 전화 (973) 379-2690
ChristopherReeve.org

© 2019 Christopher & Dana Reeve Foundation

통증 관리

목차

1 통증의 유형

3 통증 치료하기: 물리 치료

4 통증 치료하기: 약물

7 통증 치료하기: 경두개 자극술

7 통증 치료하기: 외과적 중재 시술

9 통증 치료하기: 대체 요법

10 통증 치료하기: 심리적 도움

12 예방 및 자가 관리:
통증 악화를 예방할 수 있는 팁

13 통증에 대해 의사와 상담하는 법

14 최신 통증 연구

15 자료

CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

소개: 통증이 삶에 미치는 영향

통증은 많은 척수 손상(SCI) 환자들이 흔히 겪는 문제이며 일상생활에 상당한 지장을 줄 수 있습니다. 척수 손상과 관련된 통증 유형의 경우 빈도, 지속 시간, 중증도, 위치가 다양하게 나타나며 감각이 거의 없거나 전혀 없는 부위도 포함됩니다.

척수 손상 후의 통증은 복잡하고 치료가 어려울 수 있지만 대부분 손상으로 인한 신경 손상이나 척수 손상 환자로 생활하면서 발생한 근골격의 문제와 관련 있습니다. 통증의 메커니즘을 파악하고 치료 옵션으로 각 선택적 메커니즘을 표적으로 하면 삶의 질이 향상될 정도로 통증을 관리하며 줄여나갈 수 있습니다.

많은 사람들에게 운동, 약물, 스트레스 감소, 침술과 같은 대체 치료법을 조합한 전체론적인 접근법이 척수 손상 통증을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 환자 자신이 고통을 가장 잘 판단할 수 있습니다. 통증을 이해하고 의사와 협력하여 다양한 치료법을 모색하면 통증을 관리하고 일상생활을 개선하는 데 도움이 됩니다. 통증을 관리하는 동안 매일 새로운 발견을 하면서 향후 추가할 치료법에도 많은 희망을 걸 수 있습니다.

> *급성 통증은 특정 손상이나 문제 부위에 국한되지 않을 수 있는 식별 불가능한 원인으로 인해 발생할 수 있습니다. 만성 통증 또는 장기간 통증은 정상적인 치유 시간이나 회복 시간(종종 3개월 이상) 이상으로 지속되며 대체로 척수 손상과 관련이 있습니다.*

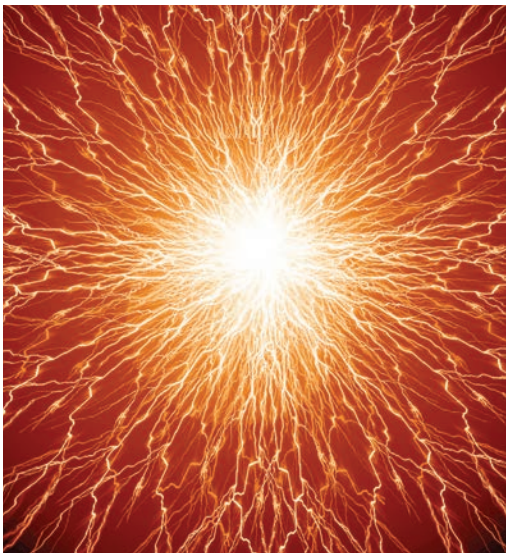
린다 간호사의 말… “ 중추 신경성 통증은 손상 후 발생하기까지 몇 달이 걸릴 수 있습니다. 손상 후 수년이 지난 후 통증이 시작되는 경우 관련 통증이나 새로운 의학적 문제가 원인일 수 있으므로 반드시 의사와 상담하시기 바랍니다. ”

통증의 유형

통증을 치료할 최선의 방법을 선택하려면 자신이 겪고 있는 통증의 유형을 이해하는 것이 중요합니다. 가장 포괄적인 통증 관리 계획의 분석 및 개발에는 통증 위치, 중증도, 지속 기간, 상황, 기타 주요 요소가 사용됩니다. 통증의 정도와 유형은 사람마다 다를 수 있으므로 의사와 특정 통증에 대해 상의해야 합니다.

신경성 통증

척수가 손상되면 신체가 느끼는 정도를 뇌에 알려주는 신호가 잘못 이해되거나 손상 주변의 강도가 높아질 수 있습니다. 이러한 비정상적인 의사소통은 감각이 거의 없거나 전혀 없는 손상 수준 및 그 이하에서 신경성 통증(중추 신경성 통증, 중추 통증 증후군 또는 구심로 차단 통증이라고도 함)을 유발할 수 있습니다. 종종 작열감이나 쑤심, 얼얼한 느낌으로 설명되는 이 메커니즘은 척수에 가해진 손상의 유형 및 정도에 따라 다를 수 있습니다. 하지만 중추 신경성 통증의 경우 정상적인 감각까지 해석하는 중추 신경계의 기능에 이상이 발생합니다. 따라서 통증이 처리되는 부위에서 척수와 뇌를 표적으로 하는 약물이 치료의 핵심입니다. 요로 감염을 포함한 장 및 방광의 문제가 악화되면 종종 염증 또는 팽창의 원인에 문제가 국한되지 않고 기존의 신경성 통증을 증가시킬 수 있습니다.



말초 신경병증성 통증은 말초 신경계의 손상 및 염증과 관련이 있습니다. 대부분의 외상은 척수 주변의 구조를 보존하지 않기 때문에 말초 신경병증성 통증 증후군은 외상 후 중추 신경성 통증과 함께 발생하는 경우가 잦습니다. 반면에 2차 통증 증후군은 종종 1차 통증 증후군을 동반합니다. 여기에는 원래 척수 손상 수준 이상의 신경 손상으로 인한 새로운 발병 통증 증후군 등 말초 신경병증성 통증이 있습니다.

근골격 통증

척수 손상 환자들이 겪을 수 있는 근골격 통증에는 두 가지 유형이 있습니다. 하나는 손상 수준 이상 또는 이하의 나머지 기능적 근육을 과도하게 사용하여 발생하는 2차 통증 증후군입니다. 이러한 문제는 뼈, 근육, 관절, 인대 또는 힘줄에서 발생할 수 있습니다. 손상 수준 이상의 근골격 통증은 종종 과도한 사용, 긴장, 관절염의 변화 또는 이동, 압력 완화 운동, 휠체어 사용으로 인한 목이나 등, 어깨, 팔의 마모로 인해 발생합니다. 이 통증은 시간의 경과에 따라 해당 부위를 반복적으로 사용하고 나이가 들면서 진행될 수 있습니다.

중추 경직은 근골격 통증의 또 다른 유형입니다. 경직은 통제되지 않고 반복적이며 불수의적인 골격근의 수축입니다. 지속적으로 수축된 근육은 중추 및 말초 신경병증성 통증을 포함한 기존 통증을 악화시킬 수 있습니다.

관련 통증 또는 내장 통증

팽창됐거나 과도하게 찬 방광, 변비, 신장 결석, 궤양, 담석, 충수염 등 기관의 팽창 또는 자극과 관련된 통증은 종종 경련 또는 둔통으로 나타나는 복부 통증이나 내장 통증을 유발할 수 있습니다. 척수 손상 환자의 경우 일반적인 증상 및 통증의 위치는 대체로 이러한 의학적 질환과 관련되지 않은 다른 형태로 나타날 수 있습니다. 통증은 모든 수준의 손상을 입은 개인에게 국한되기 어려울 수 있습니다. 통증의 원인이 감각이 거의 없거나 전혀 없는 손상 수준 미만인 경우, 통증은 신체의 다른 부위에 관련 통증으로 나타날 수 있습니다.

심리적 또는 정서적 통증

척수 손상 환자의 정서적 상황을 관리하는 데 어려움이 있으면 불안, 스트레스, 우울증이 증가할 수 있으며 더 심각한 척수 손상 후 통증과 관련될 수 있습니다.

> ***린다 간호사의 말… " 한 가지 치료법으로 효과를 보지 못한다면 다른 방법을 적극적으로 사용해보세요. "***

치료 옵션

원인이 무척 다양하기 때문에 통증을 치료할 수 있는 유일한 방법은 없습니다. 치료법, 약물, 생리적 치료를 올바르게 조합하여 최상의 결과를 찾는 데 종종 시간이 걸리는 편입니다. 정확한 진단과 치료를 보장하기 위해 척수 손상 환자와 협력한 경험이 있는 의사를 만나는 것이 중요합니다.

통증 치료하기: 물리 치료

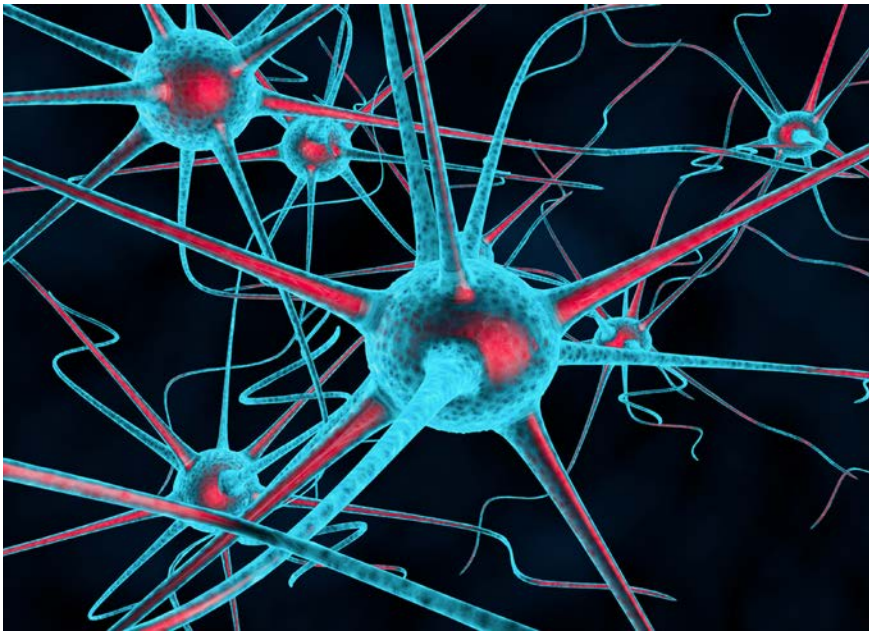
다양한 물리 치료를 통해 근골격 통증을 효과적으로 완화할 수 있습니다.

운동: 규칙적인 운동 프로그램을 적용한 척수 손상 환자는 통증 점수 및 우울증 점수가 크게 개선되었습니다. 가볍거나 적당한 운동, 수중 운동, 또는 수중 치료를 적용하면 약하고 긴장된 근육의 혈액 및 산소 흐름이 개선되어 전반적으로 건강함을 느낄 수 있습니다. 또한 약한 근육을 강화하면 균형을 개선하고 근골격 통증을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

물리 치료와 재활 온찜질, 냉찜질, 운동, 마사지와 같은 오랜 기술을 적용하여 기능을 향상하고 근골격 통증을 조절하며 회복을 도울 수 있습니다. 이러한 기술은 집에서 사용하면 좋지 않은 결과를 초래할 수 있으므로 전문가에게 맡겨 치료를 받아야 합니다. 척수 손상 환자는 피부에 극도의 추위나 더위를 느끼지 못하여 결국 피부가 손상될 수 있습니다. 스트레칭과 가동 범위 운동으로 근육 긴장과 관절 통증을 완화할 수 있습니다.

기능적 전기자극(FES): 근신경계에 적용되는 낮은 수준의 컴퓨터 제어 전류입니다.

경피전기신경자극(TENS): 피부를 통해 신경 섬유에 전달되는 낮은 수준의 전기 펄스는 근육의 신호를 차단하고, 일시적인 통증 완화에 도움이 되는 무감각이나 수축을 유발합니다.



신경통

린다 간호사의 말… *" 때로는 여러 약물의 조합이 하나의 약물을 사용하는 것보다 더 효과적입니다. 모든 약물에는 의사와 상의해야 하는 부작용이 있을 수 있습니다. 약물의 효과는 오랜 시간에 걸쳐 변할 수 있으므로 조정이 필요하기도 합니다. 의사와 상의하지 않고 진통제 사용을 중단해서는 안 됩니다. "*

통증 치료하기: 약물

항경련제: 발작 장애를 치료하기 위해 개발된 이 약물은 신경성 통증에 처방되기도 합니다. 가바펜틴(Neurontin)과 프레가발린(Lyrica)은 속임약에 비해 기준선에서 척수 손상과 관련된 신경성 통증을 감소시키는 것으로 나타났습니다. 하지만 신경성 통증의 치료에 종종 필요한 고용량을 적용하는 경우, 가바펜틴과 프레가발린은 서거나 걷는 데 필요한 긴장을 제거할 수 있습니다. 카르바마제핀(Tegretol)은 삼차 신경통 등의 여러 통증 질환을 치료하는 데 사용됩니다.

항우울제/항불안제: 벤라팍신(Effexor) 및 둘록세틴(Cymbalta)과 같은 선택적 세로토닌 노르에피네프린 재흡수 억제제(SNRI)와 아미트리프틸린(Elavil)과 같은 일부 삼환계 항우울제(TCA)는 말초 신경병증성 통증 치료에 효과적일 수 있습니다. 아미트리프틸린과 같은 일부 항우울제는 척수 손상 후 발생하는

심장과 장, 방광 문제를 악화시켜 중추 신경성 통증이 심각해질 수 있습니다. 의사는 기분에 관한 항우울제의 효과가 이러한 문제 중 일부에 영향을 미치는지 여부를 결정하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

항연축제: 벤조디아제핀(Xanax, Valium)과 같은 일부 항불안제는 중추 경직에 대한 근이완제로 작용할 수 있습니다. 하지만 이들은 대체로 중추 또는 말초 신경병증성 통증을 완화하지 않습니다. 근이완제 바클로펜은 경구로 복용하거나 이식된 펌프(척수에 삽입)로 적용이 가능하며, 통증이 중추 경직과 관련된 경우에 효과가 있습니다. 티자니딘(Zanaflex)은 근육 경직을 치료하는 데도 흔히 사용됩니다. 보툴리눔 독소(Botox) 주사는 보통 국소 경직을 치료하기 위해 사용됩니다.

국소 마취제: 리도카인(Lidoderm)과 같은 국소 약물은 피부를 가볍게 만질 때 발생하는 신경성 통증(이질통증이라고 함)을 치료할 수 있습니다. 이러한 국소 제제가 손상의 원인이 척수에 있는 중추 신경성 통증과 같은 질환에서 도움이 될 가능성은 없습니다.

의료용 대마초: 많은 사람들이 신경성 통증 완화에 효과적인 것으로 보고한 대마초는 통증 정보를 처리하는 많은 뇌 영역에서 발견되는 수용체에 결합하는 것으로 보입니다. 대마초의 법적 상태로 인해 임상 시험이 전무했기 때문에 효과에 대한 데이터는 명확하지 않습니다. 대마초와 그 유도체는 모든 주에서 합법이 아니며 연방법에 따라 합법이 아니기 때문에 해당 지역 및 주의 대마초 관련 법률을 확인하시기 바랍니다.

비스테로이드 항염증제(NSAIDs): 아스피린, 아세트아미노펜(Tylenol), 이부프로펜(Motrin, Advil), 나프록센(Aleve) 등의 약물은 종종 근골격 통증을 치료하는 데 사용됩니다. 세레콕시브(Celebrex*)와 같은 COX-2 억제제(슈퍼 아스피린)는 염증, 발열, 통증을 유발하는 호르몬의 생성 촉진 효소를 차단하여 작용합니다. 척수 손상은 저혈압 및 탈수와 관련될 수 있으므로 환자는 비스테로이드 항염증제를 장기간 복용해서는 안 됩니다.

** Celebrex는 블랙박스 경고문을 담고 있습니다. 이는 약물과 심각한 위해의 연관성에 관한 합리적인 증거가 있는 경우 미국 식품의약국(FDA)이 처방약 또는 의약품 라벨에 표시하는 가장 엄격한 경고입니다.*

아편유사제: 모르핀, 코데인, 하이드로코돈, 옥시코돈은 다양한 통증 증후군을 치료하는 데 자주 사용되는 마약입니다.

그러나 척수 손상 후 장 및 방광 문제에 대한 아편유사제의 효과는 상당할 수 있으며, 중추 신경성 통증을 악화시킬 수 있습니다. 더욱이 마약은 통증을 둔하게 하거나 감추는 경향이 있으며, 장기적으로 사용하면 시간이 지나면서 통증을 악화시킬 수 있습니다. 중단 시 신체 의존과 금단 증상이 나타날 위험이 있으므로 아편유사제를 투여받는 사람들을 주의 깊게 모니터링해야 합니다. 아편유사제를 복용하는 경우 독자적으로 중단하면 안 됩니다. 의료 서비스 제공자가 설정한 금단 계획을 통해 추가 통증 합병증을 피할 수 있습니다.

위에 나열된 약물 외에도 새로운 약물에 대한 임상 연구는 새로운 치료법의 가능성을 계속 열어가고 있습니다.

약물 안전 수칙

- ✓ *최신 약물 목록을 유지합니다*
- ✓ *잠재적인 상호 작용 및 부작용을 알고 있어야 합니다*
- ✓ *복용하는 모든 처방약, 비처방약, 기분 전환용 약물을 의료팀에 알리십시오*
- ✓ *적절한 복용량을 따라야 합니다*
- ✓ *오래되거나 사용하지 않은 약물은 안전하게 폐기하십시오*
- ✓ *도난을 당하거나 어린이가 접근하지 못하도록 모든 약물을 안전하게 보관하십시오(잠금 상자를 사용해도 좋습니다)*
- ✓ *약물의 사용 및 효과에 대해 의사와 열린 대화를 유지해야 합니다*
- ✓ *어떤 경우에도 약물을 공유하지 마십시오*

통증 치료하기: 경두개 자극술

경두개 자극술: 근육 신경을 자극하는 오래된 관행이 빠르게 발전하여 확장된 치료법입니다. 경두개 자극술에 관한 연구는 진행 중이며, 이 치료법은 때때로 근골격 통증 치료에 사용됩니다. 그러나 아래의 두 가지 치료법 유형은 사용 빈도가 더 적은 편이며 항상 보험 회사에서 보상하지 않습니다.

- **경두개 전기 자극(TCES):** 두피에 부착된 전극을 통해 전류가 아래의 대뇌를 자극하며, 만성 통증을 줄이는 데 유용할 수 있습니다.
- **경두개 자기 자극(TMS):** 뇌에 가해지는 전자기 펄스는 장기간 사용하면 척수 손상 후 발생하는 통증을 잠재적으로 줄일 수 있습니다.

린다 간호사의 말… "수술은 누구에게나 어려운 일입니다. 잠재적인 위험 및 비용과 함께 취할 수 있는 이점을 신중하게 고려해야 합니다."

통증 치료하기: 외과적 중재 시술

수술은 다른 비수술적 치료 옵션이 실패한 경우에만 고려해야 합니다. 외과적 중재 시술은 구조적 문제를 바꾸려고 시도하거나, 비정상적인 신경 활동 부위를 파괴하거나 연결을 끊는 방법으로 통증을 완화합니다. 이러한 유형의 치료는 영구적이며 결과에 대해서 담당의와 신중하게 고려해야 합니다.

경막내 펌프: 모르핀으로 신경성 통증을 치료하거나 바클로펜으로 근육 경련 관련 통증을 치료하려면 펌프를 외과적으로 복부의 피부 아래에 배치하여 약물을 척수 및 신경근에 직접 전달할 수 있습니다.

외과적 신경 차단: 신체의 특정 영역과 뇌 사이에서 신경성 통증 메시지가 전달되지 못하도록 여러 유형의 외과적 신경 차단을 사용할 수 있습니다. 이러한 중재 시술은 일부 개인에서 통증 악화와 관련될 수 있습니다.

- **신경뿌리절제술:** 척수의 신경근을 절단하는 수술 방법입니다.
- **척수시상로절단술:** 종종 말기 암과 관련된 통증을 치료하는 데 사용되며 척수 내의 신경 다발을 절단합니다.
- **교감신경절제술:** 흉부 부위에 있는 교감 신경 줄기의 일부를 파괴하는 수술입니다.
- **후근 진입부 수술(DREZ):** 전극은 환자의 통증과 일치하는 뇌 또는 척추의 표적 영역에서 선택적으로 뉴런을 파괴하는 데 사용할 수 있습니다.

외과적 자극기: 신경근 손상을 치료하기 위해 고주파의 저강도 신경 자극기를 외과적으로 배치하여 신경 기능을 촉진하고 신경성 통증을 줄일 수 있습니다. 손상의 위치와 정도에 따라 이러한 장치의 배치가 어려울 수 있습니다.

- **척수 자극술:** 전극이 척수의 경막외 공간 내에 외과적으로 삽입됩니다. 환자는 작은 상자 같은 수신기를 사용하여 척수에 전기 펄스를 일으킵니다.
- **뇌 심부 자극술:** 극단적인 치료법으로 간주되며 대체로 시상에서 뇌의 외과적 자극을 위해 제한된 수의 질환에 사용됩니다.

린다 간호사의 말… " 대체 치료법은 과학적 연구를 통해 효과적이라고 입증되지는 않았지만 그중에서 통증을 완화할 수 있는 방법을 더 찾아볼 수 있습니다. "

통증 치료하기: 대체 요법

많은 사람들이 다른 치료법을 통해 통증이 완화된다는 사실을 알게 됐습니다. 이러한 치료법 사용을 뒷받침하는 데이터가 아직 생성 중이지만 관련된 위험은 일반적으로 낮습니다.

침술: 중국에서 2,500년 전부터 존재해 온 침술은 신체의 정확한 지점에 바늘을 꽂아 천연 진통제(엔도르핀)를 활성화합니다. 근골격 통증에 대한 비침습적 치료법으로 논란의 여지가 있지만 인기가 좋습니다.

바이오피드백: 환자는 특수 전자 기계를 사용하여 근육 긴장, 심박수, 피부 온도를 포함한 특정 신체 기능을 인식하고 제어하도록 훈련을 받습니다. 그런 다음 이완 요법 등을 사용하여 근골격 통증에 대한 반응의 변화를 일으키는 방법을 배울 수 있습니다.

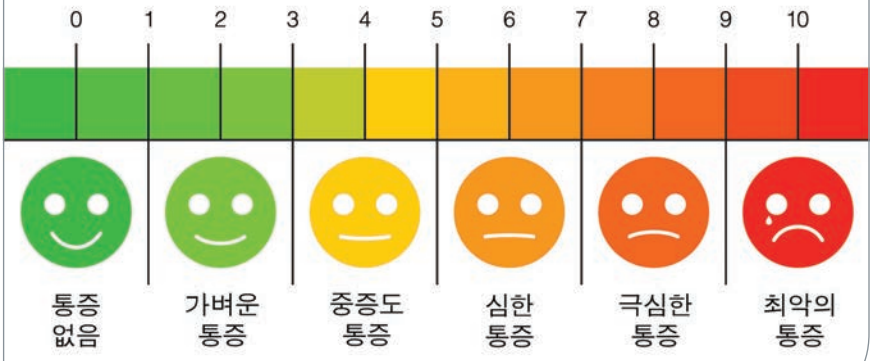
최면: 1958년에 의료용으로 처음 승인된 최면은 신체 기능이나 개인이 견딜 수 있는 근골격 및 신경성 통증의 양에 대한 반응을 조절하는 데 사용됩니다. 신경계의 화학 물질에 작용하여 충동을 늦추는 이 시각적 이미지 요법은 심상 유도를 사용하여 불편함에 대한 인식을 변화시키는 방식으로 행동을 수정합니다.

레이저 치료법: 저출력 또는 콜드 레이저는 항염 효과가 있고, 조직의 복구를 돕고, 통증을 완화하는 엔도르핀을 방출하여 근골격 및 신경성 통증을 줄이는 것으로 여겨집니다.

자석: 보통 목걸이나 손목시계로 착용하는 자석을 치료에 사용한 역사는 고대 이집트와 그리스까지 거슬러 올라갑니다. 회의론자들은 이 요법을 종종 묵살하지만 지지자들은 자석이 세포나 신체의 화학적 성질에 변화를 가져와서 근골격 및 신경성 통증을 완화한다는 이론을 제시합니다.

> ***린다 간호사의 말… "통증으로 무기력해지면서 통증이 증가하거나 추가될 수 있습니다. 아이러니하게도 가벼운 움직임은 통증을 줄일 수 있습니다. 심리적 전략은 모든 통증 관리 계획에 중요합니다. 스트레스가 줄면 고통도 줄어듭니다."***

통증 척도



통증 치료하기: 심리적 도움

통증 관리 훈련을 받은 심리학자들은 통증의 강도와 영향을 줄이는 데 효과가 있다고 입증된 다양한 주의 분산 요법 및 이완 요법으로 도움을 줄 수 있습니다.

인지 행동 치료: 통증에 대해 다르게 생각하는 법을 배우면 뇌 활동에 변화가 생기고, 결국 근골격 및 신경성 통증에 대한 경험의 변화로 이어집니다. 다양한 대처 기술과 이완 방법이 있습니다.

상담: 척수 손상은 관계, 생활 방식, 일, 자아상에서 주요 변화를 가져옵니다. 개인 상담과 지지 모임에 참여하면 원하는 목표를 식별하고 일상생활의 즐거움 및 의미를 향상하는 데 중요한 도움을 받을 수 있습니다. 상담은 근골격 및 신경성 통증과 관련된 불안과 우울증을 줄이는 데도 도움이 될 수 있습니다.

간병인을 위한 팁

- ✓ *사랑하는 사람의 통증을 악화시킬 수 있는 잠재적 증상을 예의 주시합니다. 경계 징후로는 금단 현상 증가, 피로, 식욕 부진, 수면 장애, 기분 변화, 과민함, 에너지 부족이 있습니다.*

- ✓ *자신의 신체 및 정신 건강에 대해 계속 알고 있어야 합니다. 간병인이 느끼는 스트레스와 불안도 상당히 극심할 수 있습니다. 다음을 확인하세요.*

  - *다른 간병인과 연락하세요— 상황을 공유하고 배우면서 혼자가 아님을 알 수 있습니다.*
  - *휴식 시간을 정하세요— 자신을 소중히 여기고, 균형을 찾고, 재충전할 기회를 마련하세요.*
  - *당당히 주장하세요— 목소리를 높여 요구 사항이 충족되었는지 확인하세요.*
  - *도움을 요청하세요— 좌절감과 고립감은 우울증을 낳을 수 있습니다.*
  - *자기 자신과 사랑하는 사람에게 힘을 실어주세요— 상대방의 의견을 존중하고 상황을 주도하세요.*

더 자세한 간병인 자료는 다음 링크를 참조하시기 바랍니다
ChristopherReeve.org/living-with-paralysis/for-caregivers

린다 간호사의 말… " 만성 통증은 절망적이지 않습니다. 통증을 조절하는 법을 배우는 데는 시간과 노력이 들지만 그 결과는 그만한 가치가 있습니다. "

예방 및 자가 관리: 통증 악화를 예방할 수 있는 팁

전반적인 건강과 생활 습관은 통증에 큰 영향을 줄 수 있습니다. 매우 지쳐 있거나, 스트레스를 받거나, 요로 감염을 반복적으로 앓거나, 수면을 충분히 취하지 않으면 통증이 악화되거나 치료가 어려워질 수 있습니다.

의학적 문제를 치료하세요: 요로 감염과 장 문제, 피부 문제, 수면 문제, 경직은 통증을 악화합니다. 가급적 건강한 상태를 유지해야 통증을 줄일 수 있습니다.

건강한 생활 방식을 유지하세요: 좋은 식단, 건강한 체중, 규칙적인 신체 활동을 통해 통증과 스트레스를 줄이면서 기분과 전반적인 건강도 개선할 수 있습니다. 안전하고 적절한 운동을 즐기는 동안 통증에 집중하지 않을 수 있습니다.

정서적 건강에 초점을 맞추세요: 스트레스와 우울증, 기타 정서적 혼란은 통증을 악화합니다. 적절한 상담, 약물 치료, 이완 요법을 통해 긴장을 관리하고 만성 통증에 대처하여 삶의 질을 향상할 수 있습니다.

주의를 분산시키세요: 주의 분산은 만성 통증에 대처하는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 재미있고 의미 있는 활동에 참여하면 삶을 더 잘 통제한다고 느낄 수 있으며, 특히 통증이 가장 심할 때 그렇습니다. 지루함을 느끼고 활동을 하지 않으면 통증에 더 집중하는 경향이 있으며, 이로 인해 통증이 악화될 수 있습니다.

꾸준히 기록하세요: 통증은 사람마다 조금씩 다르므로 컨디션을 좋게 하는 것과 통증을 악화하는 것을 기록해 두세요. 통증을 줄이는 효과적인 방법을 찾으려면 통증에 영향을 미치는 요소를 이해하는 것이 중요합니다.

휠체어 착석 평가를 받으세요: 잘못된 자세와 부적절한 휠체어 기술은 심각한 통증 문제를 가져옵니다. 휠체어 착석에 대해 훈련을 받은 물리 치료사가 사용자의 앉은 자세를 평가하고 적절한 추진(밀기) 기술을 가르쳐줄 수 있습니다.

알코올 사용을 삼가 주세요: 알코올을 진통제로 사용하는 경우 알코올 남용, 약물과의 위험한 상호 작용, 기타 심각한 문제가 발생할 수 있습니다. 알코올이 유발할 수 있는 잠재적인 문제에 유념해야 합니다.

린다 간호사의 말… " 척수 손상과 통증 관리에 익숙한 의사나 심리학자, 물리 치료사를 찾는 것이 중요합니다. 또 다른 대안은 통증 전문의나 다영역적인 통증 클리닉의 도움을 받는 것입니다. "

통증에 대해 의사와 상담하는 방법

사람마다 경험하는 고통은 다릅니다. 의사에게 제공하는 정보의 양과 질은 올바른 치료법을 찾는 데 매우 중요합니다.

***구체적이어야 합니다:** 가능한 한 많은 세부 사항을 곁들여 가면서 통증에 대해 설명하세요. 통증 일기를 작성하여 통증 시기, 강도, 위치, 중증도, 지속 시간, 통증을 호전하거나 악화하는 요인을 기록하세요.*

***솔직하게 알려주세요:** 일부 건강 주제는 대화를 나눌 때 불편할 수 있지만, 솔직하고 정직해야 하며 자신의 경험을 가장 잘 전달할 수 있는 어휘를 사용하는 것이 중요합니다.*

***인내심을 가지세요:** 통증을 줄이기 위한 적절한 치료법의 조합을 찾기까지는 시간이 걸릴 수 있습니다. 의사와 상의 없이 진통제나 치료를 중단하면 안 됩니다. 치료 계획을 갑자기 중단하면 통증이 악화되는 경우가 때때로 발생합니다.*

최신 통증 연구

신경 과학의 최신 연구는 통증의 기본 메커니즘에 대한 더 나은 이해를 가져오고, 향후 몇 년 동안 우수한 치료법으로 이어질 것입니다.

> *"척수 손상 후 만성 통증에 대한 새로운 치료법이 곧 등장할 가능성이 크며, 이는 특히 중추 신경성 통증 분야에서 두드러집니다. 점점 더 많은 연구를 통해 표적에 대한 특정 통증 메커니즘과 진통 효과가 알려진 약물을 더 잘 전달하는 새로운 방법도 확인했습니다. 만성 척수 손상 환자가 겪는 다양한 통증 증후군의 분류에 관한 연구가 진행 중에 있습니다. 이를 통해 새로운 치료법을 선택할 때 더욱 개인에 맞춘 접근 방식으로 나아갈 수 있습니다."*
>
> ***크리스틴 N. 상(공중보건학 석사, 의사)***
> *마취과 부교수*
> *하버드 의학전문대학원*
> *통증 번역 연구 소장*
> *브리검 앤드 위민스 병원*

자료

통증 관리에 대한 자세한 정보를 원하거나 특정 질문이 있다면 리브 재단 정보 전문가에게 평일(월요일~금요일) 오전 9시~오후 5시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 800-539-7309로 연락할 수 있습니다.

리브 재단은 통증 관리 자료에 대한 자료표를 유지하고 있습니다. 주정부 자료에서 마비의 2차 합병증에 이르는 수백 가지 주제에 대한 자료표 저장소도 확인하세요. 다음은 신뢰할 수 있는 출처에서 가져온 통증 관리에 대한 몇 가지 추가 자료입니다.

통증 자료

미국 만성통증협회(ACPA)
www.theacpa.org/

크레이그 병원(Craig Hospital): 통증 관리
craighospital.org/resources/pain-management

모델 시스템 지식 번역 센터(MSKTC):
척수 손상 후 통증에 관한 자료표
msktc.org/sci/factsheets/pain

미국 통증 재단(U.S. Pain Foundation)
www.USPainFoundation.org

통증 의학

미국 통증의학 아카데미(AAPM)
www.painmed.org

통증 연구

브리검 앤드 위민스 병원(Brigham and Women's Hospital): 통증 번역 연구
www.paintrials.org

국제 통증 연구 협회(IASP)
www.iasp-pain.org

CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

저희가 도와드리겠습니다.

지금 자세히 알아보세요!

크리스토퍼 & 다나 리브 재단

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
수신자 부담 (800) 539-7309
일반 전화 (973) 379-2690
ChristopherReeve.org

이 프로젝트는 20201, 워싱턴 D.C., 미국 보건복지부, 지역사회거주관리청의 보조금 번호 90PRRC0002에 의해 부분적으로 지원되었습니다.
정부의 후원으로 프로젝트를 수행하는 수혜자들은 결과와 결론을 자유롭게 표현할 수 있습니다.
따라서 관점이나 의견이 반드시 지역사회거주관리청의 공식적인 정책을 나타내는 것은 아닙니다.