

# 통증 관리

## 통증 관리

통증을 야기하는 상황에 따라 통증 완화제(진통제)를 처방받습니다. 본 정보지는 진통제 복용법에 대한 정보를 제공합니다.

경미한 것에서부터 심각한 것에 이르기까지 통증을 야기하는 상황과 부상은 아주 다양합니다. 사람마다 통증에 대응하는 방법이 다 다르며 통증을 느끼는 정도도 다릅니다. 다음의 도움말을 따르면 통증을 관리할 수 있습니다.

진통제 복용 기간은 정확한 상황과 부상 정도에 따라 달라지며 개인차가 있습니다.

## 적절한 통증 관리

2-3 가지 약을 복용하게 되고, 통증이 가라앉아 용량을 줄여 나갈 때, 적용되는 단계별 접근 방법입니다.

통증 관리에 있어 최선의 방법은 통증을 "완전히 관리"하는 것, 또는 통증을 이기는 것입니다. 즉, 초기에는 통상적인 용량을 복용하다가 필요에 따라 이를 줄여 나간다는 것 의미합니다.

통증을 적절하게 관리(진통)하기 위해서는 바람직하지 못한 상황(부작용)을 줄이면서 최고의 효과를 거두고자 서로 다른 약효를 가진 두 가지 또는 그 이상의 약물이 혼합 복용되기도 합니다.

초기 약물로는 파라세타몰과 이부프로펜(뉴로펜)을 들 수 있으며 두 가지 모두 약국에서 구입 가능합니다.

응급 부서에서 해당 약들에 대한 초기 용량을 알려줄 것이며 적어도 48 시간 동안은 이것을 지켜야 합니다. 해당 약은 식후에 복용해야 합니다.

이후에도 통증이 지속되면 보다 강력한 옥시코돈(엔돈) 5-10mg 을 처방받는데, 매 6 시간 마다 복용할 수 있습니다.

대부분의 통증 상황에서 극심한 통증은 며칠 내로 완화가 됩니다. 의사가 설명한 대로 강력한 진통제의 투여를 줄여나가야 할 때가 되면 용량과 횟수를 줄여야 합니다. 파라세타몰과 이부프로펜을 통증이 완화되거나 사라질 때까지 복용하되 때가 되면 뒷면에 설명한 대로 그 복용을 줄여나갑니다. 이는 며칠 후 또는 최대 일주일 후가 될 것입니다. 5 일 후에도 강력한 진통제를 복용해야 한다면 지역 의사를 찾아가십시오.

## 해야 할 일

- 파라세타몰과 이부프로펜을 복용하되 병원에 있을 때 시작하십시오.
- 강한 진통제를 약효가 나타나는 용량만큼만 복용하십시오.
- 통증이 심해지면 지역 의사를 찾아가십시오.
- 통증이 5 일 이상 지속되면 지역 의사를 찾아가십시오.
- 몸상태가 나빠지거나 속쓰림이 있을 경우 약 복용을 중단하고 의사를 찾아가십시오.

# 통증 관리

## 진통제 처방 (의사가 적절한 약에 동그라미 표시를 해 줄 것입니다)

### • 성인 초기 복용약

약품	강도	복용 기간	복용량	횟수	권장 복용 시간
파라세타몰	500 mg	.....	2정 (1g)	하루 4회	0800, 1200, 1600, 2000
이부프로펜 (뉴로펜)	200 mg	.....	2정 (400mg)	하루 3회	0800, 1400, 2200 식후

### • 성인용 강한 진통제

약품	강도	복용 기간	복용량	횟수	최대 복용량
옥시코돈	5 mg	.....	1-2정	매 6시간	최대 용량 ...../일
기타 .....	.....	.....	.....	.....	최대 용량 ...../일

### • 어린이용 초기 복용약 — 몸무게 별 용량 (몸집이 큰 어린이라고 할지라도 성인 용량을 초과하지 말 것)

약품		복용 기간	복용량	횟수
파라세타몰	경구용	.....	15 mg/kg = .....	매 6시간
	직장 삽입용	.....	15 mg/kg = .....	매 6시간
이부프로펜 (뉴로펜)	경구용	.....	10 mg/kg = .....	매 8시간

### • 어린이용 강한 진통제 — 몸무게 별 용량 (몸집이 큰 어린이라고 할지라도 성인 용량을 초과하지 말 것)

코데인은 몰약 형태이기 때문에 자주 사용되며 보통 용량은 0.5-1.0 mg/kg 입니다. 엔돈은 몸집이 큰 어린이에게 사용될 수 있습니다.

약품	강도	복용 기간	복용량	횟수	최대 복용량
.....	.....	.....	.....	.....	최대 용량 ...../일

### 지시사항:

..... 일 내로 일반의를 찾아  
가십시오

---



---



---



---



---

### 도움 구하기:

 의학적으로 응급 상황일 경우, 가까운  
응급 부서로 가거나 000 번으로  
전화하십시오.

