

편두통

편두통은 심신을 허약하게 만들 수 있습니다.

편두통은 경미한 두통에서부터 극심한 두통에 이르기까지 그 범위가 다양합니다. 편두통은 그 특유의 패턴과 과거 병력, 가족력 등으로 진단합니다.

편두통은 몇 시간에서 수일간 지속되기도 합니다.

여성이 남성보다 많이 걸리고 10명 중 1명 꼴로 발생합니다. 빈도와 강도는 연령이 높아지면서 줄어듭니다.

편두통을 앓는다고 해서 보다 심각한 병이 내재되어 있다고 보기는 어렵습니다.

편두통의 원인

편두통의 발생 원인에 대해서는 정확하게 밝혀진 바가 없으나 혈관 내 변화와 연관이 있는 것으로 알려져 있습니다. 따라서 의사들은 편두통을 혈관성 두통이라고 부르기도 합니다.

수많은 화학물질과 요인들이 이러한 혈관 변화를 야기시킬 수 있습니다. 편두통 유발 요인으로는 다음과 같은 것들이 있습니다:

- 술, 특히 레드 와인
- 초콜릿, 커피, 치즈, 일부 식품 방부제
- 굶주림
- 가솔린, 바디 스프레이, 세척액 등과 같은 휘발성 물질
- 운동, 흥분, 나른함, 또는 피로
- 호르몬, 월경 또는 폐경기
- 약물
- 밝거나 반짝이는 불빛, 소음, 텔레비전, 컴퓨터 등과 같은 환경적 요인

종종 패턴을 가지며 산발적이거나 빈번하게 발생할 수 있습니다. 일부 사람들의 경우 편두통으로 인해 심신이 매우 허약해지기도 합니다. 편두통 촉발 원인은 밝혀지거나 알려지지 않은 경우가 많습니다.

증상

편두통은 주로 머리 한쪽에서 시작하여 전체로 퍼져나갑니다. 보통 움직이면 더 심해집니다. 관련 증상으로 메스꺼움, 밝은 빛과 소음에 대한 과민 반응 등이 흔하게 일어납니다.

혈관이 뛰는 듯한 통증이 나타나며 머리가 조여오거나 쥐어짜는 듯이 아픕니다. 보통 움직이면 더 심해집니다.

많은 사람에게 다음과 같은 전조나 징후가 두통 발생 전에 나타납니다:

- 어른거리는 빛
- 흐린 시야
- 마비와 저림
- 이상한 냄새
- 메스꺼움과 구토

병원에서

편두통을 처음 겪었거나 자가 치료에 효과가 없었을 경우, 의사로부터 다양한 치료법이 시도될 것입니다. 대개, 가능한 한 조기에 약물로 치료를 시작하는 것이 핵심입니다.

증상이 경미하고/거나 초기인 경우, 아스피린이나 뉴로펜, 파라세타몰과 같은 단순 진통제에 맥사론 같은 구토 방지제가 추가로 주어집니다. 약물 알레르기가 있는 경우, 즉시 의사나 간호사에게 이야기해야만 합니다.

병원에서 실시하는 보다 강력한 치료에는 다양한 약물 투여와 정맥 수액 주사가 포함됩니다. 정맥 주사와 함께 할각틴(클로르프로마진)을 투여하는 것이 가장 효과적인 것으로 밝혀져 왔습니다.

보다 효과적인 약이 나왔기 때문에 모르핀이나 페티다인 같은 환각제는 더 이상 편두통 치료에 사용되지 않습니다.

전형적이거나 일반적인 편두통을 앓고 있다면 대개의 경우, 추가 검사를 필요로 하지 않습니다. 두통에 미심쩍은 요인이 있으면 검사가 실시되기도 합니다.

편두통

편두통이 다시 발생하면

전에 복용해 보았던 약 중에서 가장 효과가 좋은 처방약을 즉시 복용합니다.

처방받은 약이 없는 경우, 파라세타몰(성인 2정)과 뉴로펜(성인 400mg)을 복용해야 합니다. 아래와 같은 조치를 취해야 합니다:

- 일을 중단합니다
- 어두운 방에 눕습니다
- 책을 읽거나 TV를 시청하지 마십시오
- 자극을 피합니다
- 술과 차, 커피, 오렌지 주스, 초콜릿, 치즈 따위의 음식을 피합니다.

주의해야 할 때

- 심신이 쇠약해지고 정신이 혼미해지면 의사와 상담하거나 구급차를 불러야 합니다.
- 두통이 불시에, 갑자기 시작되면 즉시 응급 부서로 가야 합니다.
- 두통이 평소 때의 편두통과 아주 다를 경우 의사에게 문의해야 합니다.
- 평소의 전조와는 다른 이상한 느낌이 계속되면 의사에게 문의해야 합니다.
- 두드러지게 나타나는 증상이 편두통으로 인한 것일 수 있지만 다른 심각한 문제의 신호일 수도 있습니다. 확실치 않으면 의사에게 문의하십시오.


편두통이 내게 해로운가?

대부분의 편두통은 환자 자신이 집에서 완전히 해결할 수 있습니다. 심한 편두통일지라도 영구적인 손상을 야기하지는 않습니다. 편두통이 일상 생활에 심각한 영향을 미칠 수도 있으므로 이런 경우, 전문의에게 도움을 구해야 하며 일반의가 전문의에게 위탁을 해 줄 수 있습니다.

참고: 편두통을 촉발시키는 요인을 특정할 수 있다면 이를 피하도록 노력하고, 약을 먹을 것 같으면 초기에 복용하고, 두통의 증상이 다를 경우에는 의사와 상담하십시오.

지시사항:

도움 구하기:

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

