

## 기억하세요

- 수술 후 통증은 평범한 증상일 수도 있습니다. 통증은 대개 수술 직후에 가장 심하며 시간이 지나면서 차차 개선됩니다.
- 이곳의 치료 담당 팀이 귀하가 통증을 관리하고 건강한 생활로 돌아갈 수 있도록 도와드립니다. 통증을 어떻게 관리하고 있는지 의사와 상담하세요.
- 약물 복용, 휴식, 또는 귀하와 의사가 도움이 될 수 있다고 동의한 기타 활동 등 통증을 관리하는 데에는 많은 옵션이 있습니다.
- 아편유사제 약물은 통증 관리를 위한 하나의 옵션입니다. 위험과 부작용이 따르기 때문에 안전하게 복용하는 것이 중요합니다.

수술 후 통증 관리에 관한 동영상을 시청하려면 [PENNJ-SOS.com/managepain](http://PENNJ-SOS.com/managepain)에 방문하세요.



The AmerisourceBergen  
**FOUNDATION**



이 자료는 어메리소스버겐 재단(AmerisourceBergen Foundation)의 자금 지원을 받아 펜실베이니아/뉴저지 - 외과적 아편유사제 관리(PENNJ-SOS, Pennsylvania/New Jersey - Surgical Opioid Stewardship) 프로그램에 의해 제작되었습니다.

## 도움을 받으세요

치료 제공자를 찾거나 중독 치료를 위한 자금을 마련하는 데 도움이 필요한 경우,

**1-800-662-HELP(4357)로 전화하세요.**

누군가 약물을 과다 복용한 것 같다면 즉시 911에 전화하세요.

나의 의사  
이름:



전화:

나의 약국  
이름:



전화:

메모:

업데이트: 2021년 9월



## 수술 후 통증 관리하기

최소한의 부작용으로 통증을 조절하려면 약물 및 기타 요법을 사용하여 수술 후 통증을 안전하게 관리하는 법을 배우세요.

수술 후 안전한 통증 조절은 통증을 최소화하고 계속 움직이면서 치유를 돕는 데 목표를 두고 있습니다.

## 수술 후 통증

수술 후 통증은 평범한 증상일 수도 있습니다. 수술 후 통증은 평범한 증상일 수도 있습니다. 귀하가 느끼는 통증은 수술 유형에 따라 다릅니다. 통증은 대개 수술 직후에 극심합니다. 시간이 지나면서 차차 개선되어 관리가 더 쉬워집니다. 시간이 흘러도 통증이 개선되지 않는다면 담당 외과 전문의와 상의하세요.

## 통증 관리하기

수술 후 통증을 조절하는 최선의 방법에 대해 담당 외과 전문의와 상의하세요. 통증 관리를 위한 계획을 함께 마련하세요. 귀하의 계획에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 처방전 없이 살 수 있는 약('일반의약품') 복용하기
- 의사가 나에게 처방한 약 복용하기
- 충분한 휴식 취하기
- 걷기나 스트레칭과 같은 가벼운 활동
- 심호흡, 명상, 음악 감상과 같은 마음챙김 활동
- 나와 의사가 도움이 될 수 있다고 동의한 기타 활동

## 아편유사제 안전하게 사용하기

수술 후 외과 전문의는 진통제라고도 하는 아편유사제를 귀하에게 처방할 수도 있습니다. 단기간 복용 시 극심한 고통을 완화하는 데 매우 효과적일 수 있습니다. 아편유사제는 중독을 비롯한 부작용과 심각한 위험이 뒤따를 수 있습니다.

아편유사제를 안전하게 복용하려면 다음에 유의하세요.

- 지시 받은 복용법 그대로 복용하기
- 원래의 용기에 담아 안전한 장소에 보관하기
- 더 이상 필요하지 않다면 복용을 중단하기
- 사용하지 않은 알약은 안전하게 폐기하기

아편유사제가 귀하에게 최선의 옵션이 아니라고 생각된다면 복용을 거부할 수 있습니다. 아편유사제를 원하지 않는다면 담당 외과 전문의와 상의하세요. 담당 외과 전문의와 함께 통증 관리를 위한 다른 계획을 마련할 수 있습니다.

이곳의 치료 담당 팀이 귀하가 통증을 관리하고 건강한 생활로 돌아갈 수 있도록 도와드립니다. 질문을 하고 우려 사항에 대해 말씀하세요.

## 나의 통증 관리 계획

담당 의사 및 치료 담당 팀이 귀하가 통증을 관리하는 데 최선의 방법을 결정하도록 도와드릴 수 있습니다. 치유하면서 통증에 변화가 생길 수 있습니다. 통증 관리를 위한 계획에도 변화가 있을 수 있습니다.

아래 목록에서 귀하가 취할 조치를 선택하세요.

아편유사제 약물을 안전하게 복용하기 위해 다음을 준수합니다.

- 의사가 권고한대로 약물 복용하기
- 피곤하다고 느껴질 때 휴식 취하기
- 좋아하는 음악 듣기
- 명상하고 심호흡하기
- \_\_\_\_\_

다음의 경우, 의사에게 전화합니다.

- 통증이 매우 심해지거나 스스로 조절을 할 수 없을 때
- 통증 관리 계획에 대해 질문이 있을 때
- 메스꺼움, 구토, 고열과 같은 새 증상이 나타난 경우

### DISCHARGE INSTRUCTIONS

- 1) What pain medicine am I taking?
- 2) How often should I take it?
- 3) When should I stop taking it?
- 4) What are the side effects I should look out for?