



재건수술 이후의 통증 조절

예상되는 상황

이 유인물은 워싱턴 대학 메디컬 센터(UWMC)에서 재건수술을 받은 환자분들을 위한 것입니다.

예상되는 상황

수술 후 통증이 있는 것은 정상입니다. 회복하면서 통증은 서서히 완화될 것입니다. 회복하는 동안 대부분의 사람들은 경증에서 중등도의 통증을 경험합니다. 우리의 목표는 귀하를 안전하게 지키고 감당할 수 있는 정도의 통증수준을 유지 하는 것입니다.

진통제

수술 후 처방전 없이 구입할 수 있는 일반 의약품(OTC)과 처방 진통제를 통증에 맞게 사용하십시오. 예를 들어서 다음과 같은 약을 복용해도 됩니다:

- **아세트아미노펜**(타이레놀 등), 6 시간 마다 1,000 밀리그램까지 복용.
- **비스테로이드성 소염제(NSAIDs)*** 수술 다음 날(유방절제술을 받은 경우48 시간 이후):
 - **아이뷰프로펜**(애드빌, 모트린, 및 그 외), 필요한 경우 6 시간 마다 음식과함께 600 밀리그램까지.
 - **네프록신**(네프로신, 얼리브, 및 그 외), 필요한 경우 음식과 함께 500밀리그램까지 하루 두번.

* 주목: 다음과 같은 질환이 있는 경우 NSAID를 복용하지 마십시오:

- 신장 질환이나 심각한 간 질환
- 위 우회 수술을 받았음
- 위궤양, 장출혈, 심장마비, 또는 뇌졸중의 병력이 있음
- NSAID에 대한 알레르기

| OTC 스케줄의 예 | |
|------------|------------------------|
| 시간 | 약명 |
| 오전 9 시 | 아세트아미노펜 (1,000 밀리그램까지) |
| 정오 12:00 시 | 아이뷰프로펜 (600 밀리그램까지) |
| 오후 3 시 | 아세트아미노펜 (1,000 밀리그램까지) |
| 오후 6 시 | 아이뷰프로펜 (600 밀리그램까지) |
| 오후 9 시 | 아세트아미노펜 (1,000 밀리그램까지) |

주목:

안전한 오피오이드 폐기

오피오이드제를 모두 복용할 필요는 없습니다. 남용을 피하기 위해서 여러분의 오피오이드는 안전하게 폐기하는 것은 중요합니다.

- 약을 안전하게 폐기할 수 있는 수거함을 찾으려면 여기를 방문하십시오:
www.takebackyourmeds.org
- 주 7 일 오전 8시부터 오후 8시까지 운영되는 UW 메디컬 센터 외래 약국 로비에 있는 수거함에 넣으십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당의나 의료제공자에게 연락하십시오.

클리닉 업무 시간 동안 (월요일부터 금요일까지 휴일 제외, 오전 8시부터 오후 5시까지):

에픽 마이차트를 통해 담당의에게 메시지를 보내는 것을 권장합니다. 우려사항을 설명하는 데 도움이 될 경우 사진을 첨부해 주십시오.

아니면 재건 수술 센터에 206.598.1217 로 전화해서 2 번을 선택해 통화해도 됩니다.

진료시간 외의 긴급한 용건은:

진료시간 이후, 주말, 또는 휴일에 긴급한 진료가 필요한 경우 206.598.6190 로 전화해서 당직 성형외과의와의 통화를 요청하십시오.

오피오이드 진통제

대부분의 환자분들은 수술 후 급성 통증을 조절하기 위해서 처방 진통제 (오피오이드)를 복용합니다. 오피오이드는 옥시코돈이나 하이드로몰폰(딜로이드)와 같은 강력한 진통제입니다. 다른 약으로 가라앉지 않는 심한 통증에만 오피오이드를 사용하십시오. 일반적으로 환자분은 첫번째 후속관리 방문 전에 오피오이드를 끊게 됩니다. **절대로** 처방된 용량보다 더 많이 복용하지 마십시오.

가능한 오피오이드 부작용

- 오피오이드는 메스꺼움증, 가려움증, 및 변비와 같은 부작용이 있습니다. 오피오이드제를 복용하는 날에는 매일 대변 연화제나 완하제를 복용하십시오. 메스꺼움증을 피하기 위해서 오피오이드는 음식과 함께 복용하십시오.
- 오피오이드는 장기적으로 복용하는 경우 중독성이 생길 수도 있습니다. 가능한 한 빨리 오피오이드 사용을 줄이십시오. 대부분의 경우 수술 후 1주일 이내가 될 것입니다. 이것을 테이퍼링이라고 합니다. 오피오이드를 테이퍼링 하기 위해서는:
 - 복용량을 낮춰서 복용하십시오. 예를 들어서 매번 복용할 때마다 1알 대신 반알씩 복용할 수도 있습니다.
 - 복용 간격을 더 벌리십시오. 예를 들어서 6시간마다 복용하는 대신에 8시간마다 복용할 수도 있습니다. 그런 다음 12시간마다 복용하는 것으로 줄이거나 밤에만 복용하십시오.
- 오피오이드는 사고에 영향을 미치고 졸리게 할 수 있습니다. 오피오이드를 복용하는 동안에 하지 말 것들은:
 - 운전, 혼자 여행하기, 또는 기계 사용
 - 술을 마시거나 다른 진정제 복용
 - 법적 서류에 서명하거나 중요한 결정하기

클리닉에 연락해야 할 때

통증 조절이나 오피오이드 진통제 감량에 도움이 필요할 경우 클리닉에 문의하십시오. 대부분의 환자분은 오피오이드 약을 재처방 받을 필요가 없습니다. 재처방이 필요한 경우 약이 떨어지기 24시간 전에 연락하십시오.