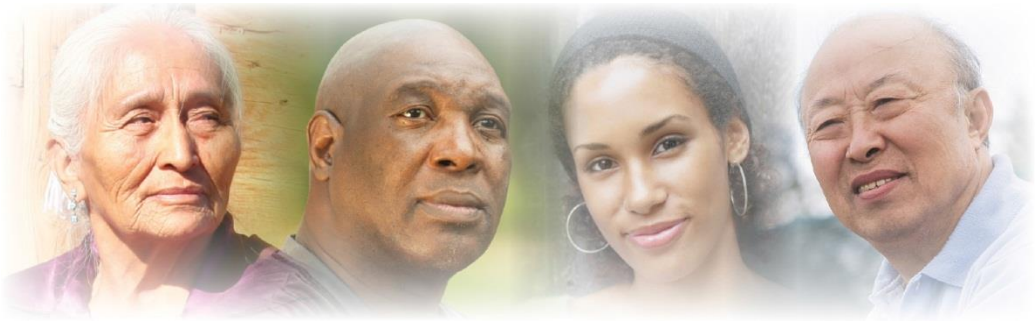

만성 통증의 관리

통증에 대해 무엇을 알아야 하나요?

통증은 단순한 증상이 아닙니다. 사람마다 크게 다를 수 있고 같은 질병이나 상처가 있는 사람들조차 다를 수 있습니다. 통증은 무릎 문제, 통풍 또는 낭창 같은 자가면역 질환처럼 다양한 원인으로 발생합니다.

통증을 관리하려면 무엇을 할 수 있을까요?

- 가능하다면 적당히 운동을 합니다. 매일 걷기를 한다면 여러 통증 질환을 경감하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 건강한 수준으로 체중을 유지하십시오. 과체중은 관절과 다른 신체 부위에 무리를 줍니다. 지방과 당분 섭취를 줄이고 과일과 야채를 더욱 많이 섭취할 수 있도록 하십시오.
- 가족과 친구들과 함께 지내십시오. 카드 게임, 보드 게임 등 재미난 시간을 보내면 통증에 대한 생각을 떨칠 수 있고 다른 사람들과 같이 있음으로써 혼자가 아니라는 생각을 할 수 있습니다.

보다 자세한 정보!

국립 관절염 근골격 피부질환 연구소(National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases), 국립보건원(National Institutes of Health)에서 통증 관리에 대해 쉽게 이용할 수 있는 정보를 무료로 입수하실 수 있습니다. http://www.niams.nih.gov/multicultural/에서 이러한 내용과 기타 주제에 관한 내용을 다운로드 또는 주문하시거나 877-226-4267(TTY: 301-565-2966)의 번호로 문의해 주십시오.

- 허리 통증: 읽기 쉬운 관련 요약 정보
- 통증: 연구를 통해 가지는 희망(신경장애 뇌졸중 국립연구원)
- 통증: 여러분은 도움을 얻을 수 있습니다(국립노화연구소)
- 악관절 및 근육장애(국립 치아 두개안면 연구소)

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases