



기억해야 할 사항

- 요통은 지속적인 둔통 또는 갑작스럽게 오는 날카로운 통증처럼 느껴질 수 있습니다.
- 허리는 특정한 한 부분을 다치더라도, 통증은 허리 전체에 퍼질 수 있습니다.
- 허리의 신체적인 문제 또는 다른 질환 등 다양한 것들이 요통을 일으킬 수 있습니다.
- 요통의 원인을 찾기 위해 의사들은 병력과 가족력을 듣고, 신체검사를 하고 필요한 검사를 지시할 수 있습니다.
- 의사들은 약물과 다른 치료, 그리고 수술 등 몇 가지 방법으로 요통을 치료합니다.
- 과다 사용 또는 바르지 않게 움직이기 때문에 초래되는 요통은 예방할 수 있습니다.
- 요통과 함께 생활하는 것은 힘들 수 있습니다. 그러나 대부분의 사람들은 6주 내에 완화되는 것을 느끼게 됩니다.

요통은 무엇인가요?

요통은 무엇인가요?

요통은 미국에서 가장 흔한 의학적 문제 중의 하나입니다. 요통은 지속적인 둔통 또는 갑작스러운 예리한 통증처럼 느껴질 수 있습니다. 요통은 다음과 같은 것들의 결과일 수 있습니다.

- 사고.
- 낙상.
- 무거운 것을 들어올리기.
- 나이가 들어 감에 따라 척추에 일어나는 변화.
- 장애 또는 질병.

치료는 통증의 원인과 증상에 달려 있습니다. 귀하는 자신의 건강을 개선하고 만성(지속성) 요통이 생길 가능성을 낮추기 위한 일들을 하실 수 있습니다.

누가 등통증에 걸리는가?

누구에게 요통이 생기나요?

누구나 요통이 생길 수 있습니다. 다음과 같은 사항 때문에 요통이 생길 가능성이 더 높을 수 있습니다.

- **체력 수준:** 요통은 건강 상태가 안 좋은 사람들에게 더 흔합니다. 또한 한동안 활동을 하지 않다가 너무 심하게 운동을 하는 경우에는 요통이 생길 수 있습니다.
- **비만:** 과체중이거나 비만인 경우에는 허리에 스트레스를 주어 통증을 일으킬 수 있습니다.
- **업무 관련 위험 요인:** 무거운 것을 들어올리기, 밀기, 당기기 또는 비틀기가 필요한 업무는 허리에 부상을 입힐 수 있습니다. 특히 불편한 의자에서 구부정하게 앉거나 온종일 앉아 있는 경우에는 사무직도 원인이 되는 역할을 할 수 있습니다.
- **나이:** 특히 45세 이후에는 나이가 들면서 더 많은 요통이 생길 수 있습니다.
- **가족력:** 유전자는 요통을 일으키는 일부 장애에서 역할을 합니다.

요통의 유형에는 어떤 것이 있나요?

요통의 유형에는 어떤 것이 있나요?

갑자기 발생해서 며칠에서 몇 주간 지속하는 요통을 느낄 수 있거나 더 오래 지속하는 요통이 생길 수 있어서 4주에서 12주간 또는 그 이상이 될 수 있습니다.

요통의 증상은 무엇인가요?

요통의 증상은 무엇인가요?

허리의 특정한 한 부위를 다칠 수 있는데, 허리 전체에 퍼져 나갈 수 있습니다. 또한 다음과 같은 것을 포함하여 다른 부위에 통증을 일으킬 수도 있습니다.

- 엉덩이.
- 다리.
- 복부

유형, 원인 및 위치에 따라, 허리 통증은 다음과 같은 경우에 악화될 수 있습니다.

- 들거나 구부릴 때.

- 쉴 때.
- 앉아 있을 때.
- 서 있을 때.

통증은 왔다가 사라질 수 있습니다. 또한 잠에서 깨는 아침에 뻣뻣함을 느낄 수 있고 통증은 이리저리 움직이면 나아질 수 있습니다.

몇 주 후, 통증이 나아지지 않거나 다음과 같은 증상들 중 어느 것이라도 요통과 함께 발생하는 경우에는 의사에게 진료를 받아야 합니다.

- 무감각 및 아리는 느낌.
- 약물로 나아지지 않는 매우 심한 요통(치료 부분 참조).
- 낙상 또는 부상 후의 요통
- 다음과 같은 때의 요통
 - 소변보기 어려움.
 - 다리에 힘이 없거나 통증 또는 무감각.
 - 발열.
 - 의도하지 않은 체중 감소

무엇이 요통을 생기게 하나요?

무엇이 요통을 생기게 하나요?

허리의 신체적 문제 등 다양한 것들 때문에 요통이 생길 수 있습니다. 예를 들면 다음과 같습니다.

- [염좌](#).
- [좌상](#).
- 추간판 헤르니아 또는 추간판 “탈출증”.
- 골절.

다음과 같은 다른 질환들로 인해 요통이 생길 수도 있습니다.

- [관절염](#).
- [골다공증](#).
- 신장 결석 또는 감염

- 종양.

요통은 어떻게 진단되나요?

요통은 어떻게 진단되나요?

의사들은 요통의 원인을 알아내는 데 도움이 되는 많은 도구를 사용하는데 어떻게 하면 가장 잘 치료할 수 있을지를 아는 데 도움이 됩니다.

담당 의사는 부상 또는 다른 질환이 요통의 근원인지를 살펴보기 위해 귀하의 병력 및 가족력에 관한 질문을 할 수 있습니다. 담당 의사는 다음과 같이 귀하의 통증에 관한 많은 질문을 할 수 있습니다.

- 언제 시작했는지.
- 어디가 가장 아픈지.
- 뭔가 악화시키거나 좋아지게 하는 것이 있는지.

또한 담당 의사는 움직임이 통증에 어떻게 영향을 주는지 알아보기 위해 신체검사를 할 수 있는데 다리를 구부리거나 들어올리게 할 수 있고, 반사와 근력을 시험할 수 있습니다.

때때로, 다음과 같이 더 많은 검사가 필요할 수 있습니다

- 방사선.검진.
- 다른 영상 검사.
- 뼈 스캔.
- 혈액 검사

요통은 어떻게 치료하나요?

요통은 어떻게 치료하나요?

의사들은 약물과 다른 치료법, 그리고 수술로 요통을 치료합니다. 약물은 통증을 완화시키고 긴장한 근육을 이완시키는 데 도움이 될 수 있습니다.

추가로, 담당 의사는 귀하에게 다음과 같이 할 것을 지시할 수 있습니다.

- 요통을 줄이는 데 도움이 되는 냉찜질과 혈류를 증가시키고 치유하는 데 도움이 되는 온찜질을 사용하기.

- 통증을 일으키거나 악화시키는 활동이나 운동을 제한할 것. 그러나 하루 종일 누워 있지는 말 것. 할 수 있는 만큼 신체 활동을 천천히 늘리기.
- 허리를 지지하는 근육을 강화하는 데 도움이 되는 물리치료를 받기.
- 일상생활을 할 때, 특히 어떤 것을 들 때나 밀거나 당길 때 바르게 몸을 움직일 것. 운동, 규칙적인 수면, 건강식, 그리고 금연 등 건강한 습관을 실천하기.

담당 의사는 시도해 본 다른 모든 치료가 귀하의 요통을 줄이지 못한 경우 수술을 권유할 수 있습니다. 그러나 수술이 모든 사람에게 적합한 것은 아니어서 담당 의사는 수술이 귀하에게 가장 좋을 수 있다면, 귀하가 결정을 하실 수 있도록 도와 드립니다.

누가 요통을 치료하나요?

누가 요통을 치료하나요?

다양한 유형의 헬스케어 제공자들이 다음과 같은 원인에 따라 요통을 치료합니다.

- 다양한 형태의 통증을 진단하고 치료하는 훈련을 받은 통증 전문의.
- 가정의 또는 주치의.
- 뼈와 관절 질환을 치료하고 수술하는 정형외과 전문의.
- 척추, 뇌, 그리고 신경의 장애와 질환을 치료하는 신경과 전문의.
- 척추, 뇌, 그리고 신경의 장애와 질환에 대한 수술을 하는 신경외과 전문의.
- 근골격계 질환과 자가면역질환의 치료를 전문으로 하는 류마티스 전문의
- 동작과 근육 강화를 전문으로 하는 물리치료사.

요통과 함께 생활하기

요통과 함께 생활하기

요통과 함께 생활하는 것은 힘들 수 있지만, 대부분의 사람들은 6주 안에 좋아집니다. 담당 의사의 지시에 따르는 것을 기억하십시오. 이 조언들은 귀하가 통증을 관리하고 회복하는 것을 더 쉽게 만들 수 있습니다.

- 서서히 운동을 늘리고 자신에게 가장 좋은 운동과 하지 않아야 할 운동의 유형에 관해 담당 의사와 상담하십시오.
- 오랫동안 앉아 있을 때는 자주 일어나서, 이리저리 움직이고 자세를 바꾸십시오.

- 느낌이 좋고 굽이 낮은 신발을 신으십시오.
- 먼 거리를 운전할 때는 허리 뒤에 지지대를 사용해 보시고 자주 멈추고 일어나서 이리저리 걸어 다니십시오.
- 옆으로 누워 자고 무릎 사이에 작은 베개를 끼우십시오. 옆으로 누워 자는 경향이 있다면 무릎 아래에 베개를 받치십시오. 가능하면 엎드려 자는 것을 피하십시오.
- 운반하는 양을 제한하십시오. 그 대신, 몇 번 더 왔다갔다해서 너무 많은 무게를 운반하는 것을 피하십시오.

요통을 예방할 수 있나요?

요통을 예방할 수 있나요?

과다 사용 또는 바르지 않게 움직이기 때문에 일어나는 요통을 예방할 수 있습니다. 다음과 같은 조언들이 도움이 될 수 있습니다.

- 근육을 강하게 유지시키는 운동을 규칙적으로 하십시오. 균형과 힘을 증가시키는 운동은 낙상 위험과 허리에 부상을 입거나 뼈가 부러질 위험성을 낮출 수 있습니다. 담당 의사는 태극권이나 요가를 해 볼 것을 권유할 수 있습니다.
- 척추를 강하게 유지시키는 데 도움이 되는 충분한 칼슘과 비타민 D가 들어 있는 건강식을 드십시오.
- 허리 스트레스와 좌상을 피하기 위해 건강한 체중을 유지하십시오.
- 똑바로 앉으십시오. 앉아 있거나 서 있을 때 허리를 받치도록 하십시오.
- 무거운 것을 들어올려야 할 경우에는 허리가 아닌, 다리와 복부 근육을 사용하십시오.

미국 식품의약국

미국 식품의약국

?? ?????

무료 전화: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

웹 사이트 <https://www.fda.gov>

[Drugs@FDA](#). Drugs@FDA는 FDA 승인을 받은 의약품의 검색 카탈로그입니다.