

응급치료 서비스 Emergency Services

복통-집에서 스스로 돌보는 방법

Abdominal Pain - Caring for Yourself at Home

복부는 가슴 아래에서 서혜부까지입니다. 배, 즉 복부에는 주요 장기가 있습니다. 복부 통증은 이 장기 기관에서 올 수 있습니다. 통증은 가슴과 같은 다른 곳에서 시작할 수도 있습니다. 심한 통증은 항상 심각한 문제가 아닐 수 있습니다. 그러나, 경미한 통증이라도 심각한 문제가 될 수 있습니다.

다음 7일 이내에 주치의와 약속을 하거나 병원을 방문하십시오.

집에서 스스로 돌보는 방법

- 증상이 나올 때까지 쉬십시오.
- 다음 12시간 동안 매 네(4)시간 간격으로 체온을 재십시오.
- 응급실 의사가 지시한 약을 복용합니다.
- 처음 24시간 동안 물, 차, 또는 맑은 국물과 같은 맑은 액체를 섭취합니다. 스포츠 음료를 마셔도 됩니다. 하루에 적어도 8잔 음료를 마시도록 합니다.
- 통증이 일단 가시면, 밥, 죽, 빵, 크래커, 구운 감자, 애플 소스와 같은 저자극성 음식을 듭니다.
- 매운 음식, 겨 종류, 사탕, 또는 유제품 류를 드시면 안 됩니다.
- 술, 우유, 또는 카페인 음료(커피, 콜라, 등)를 드시면 안 됩니다.

다음 증상이 있으면 즉시 가까운 응급실로 가십시오:

- 통증이 가시지 않는다.
- 통증이 더 심하거나 특정한 부위만 아프다.
- 가슴, 목, 또는 어깨에도 통증을 느낀다.
- 새로운 증상으로 호흡이 곤란해 진다.
- 자주 토하고, 특히 구토물에 피나 커피 찌꺼기같은 물체가 섞여있다.
- 대변(똥) 또는 소변(오줌)에 피가 섞여 있다.
- 섭씨 38.5°(화씨101.3)이상 열이 있다.
- 액체성 대변(설사)이 계속된다.
- 복부가 경직되고, 딱딱하고 만져보면 아프다.
- 아무리 노력해도 대변을 볼수 없고 토하기 시작한다.
- 다음과 같은 탈수증 증상이 있다: 마르고 갈라붙는 입, 심한 갈증, 졸음, 현기증.
- 남성의 경우, 음낭이나 고환에 찌르는 듯한 통증을 느낀다.
- 오줌(소변)을 낼수 없다.

궁금하신 사항이 있으면 언제든지 연락해 주세요.

- 주치의에게 연락하세요.
- 비씨주 의료 상담전화(HealthLinkBC) 또는 8-1-1 (귀가 들리지 않거나 청각장애인은 7-1-1) 로 전화주세요.온라인으로 www.HealthLinkBC.ca 에 방문하시면 됩니다.