

두통 Headaches

두통은 머리나 두피, 목에 있는 모든 종류의 통증입니다. 두통은 종류가 아주 다양한 만큼 원인도 아주 다양합니다.

다행히 두통은 대개 심각한 의료적 문제의 징후가 아닙니다. 아주 드물게만 심각한 의료적 문제의 징후로 나타납니다.

대부분 두통은 치료와 더불어 또는 치료 없이 사라집니다. 약, 스트레스 관리, 상황 변화 및/또는 음식과 생활 방식 변화를 병용하면 두통을 치료할 수 있습니다.

두통의 종류

가장 일반적인 두 종류의 두통은 긴장형 두통과 편두통입니다.



긴장형 두통

긴장형 두통은 대개 무지근하고 지속적인 통증입니다(지끈거리지 않습니다). 머리 주위가 뻣근하거나 짓눌리는 느낌이 들 수도 있습니다. 턱이나 목 근육에도 뻣뻣함을 느끼는 사람들도 있습니다.

이런 두통은 다음이 원인일 수 있습니다.

- 어깨, 목, 두피, 얼굴 근육의 경직
- 과도한 피로
- 눈의 피로
- 정서적 혼란

긴장형 두통은 대개 몇 초에서 몇 시간까지 지속합니다.

편두통

편두통은 심한 통증, 지끈거리는 통증 또는 욱신거리는 통증입니다. 편두통은 자주 머리 한 쪽에서만 느껴집니다. 또한, 대부분 환자가 속이 울렁거리고(메스꺼움), 토하며, 빛이나 소음을 견디지 못합니다. 편두통이 오면 대개 집중하기가 어렵고 일상 활동을 해내는 것이 어렵습니다. 몇 시간에서 몇 일, 심지어 몇 주간 계속될 수 있습니다.

치료 방법은 진통제 복용 및 무엇이든 두통 유발 원인을 피하는 것입니다. 편두통의 정확한 원인은 아직 완전히 밝혀지지 않았습니다.

도움을 받아야 할 때

다음과 같은 경우 가까운 응급실로 가십시오.

- 두통이 '평생 최악의 두통'처럼 느껴진다.
- 다음 중 어느 것이든 두통과 동반한다.
 - 정신이 매우 헛갈리거나 다른 사람들의 말을 알아듣기가 어렵다
 - 발열(38°C 또는 100.4°F 초과)
 - 목이 뻣뻣하다.
 - 눈이 잘 안 보인다.
 - 말을 하기가 어렵다.
 - 걷기가 힘들다.
 - 토한다.
 - 몸의 한 쪽이 마비되거나 힘이 없다.

도움을 받아야 할 때 - 계속

다음 중 어느 하나라도 해당하면 가정의에게 진찰을 받거나 가까운 워크인 클리닉에 가십시오.

- 평소보다 더 자주 두통을 앓는다.
- 두통 때문에 일어나 수면, 일상 활동에 지장이 있다.
- 두통이 점점 심해지거나 평소보다 더 오래간다.
- 평소에 효과가 있던 약을 복용해도 두통이 심해지거나 나아지지 않는다.

자세한 정보 문의처

- 가정의
- 약사
- HealthLinkBC 전화 8-1-1(청각 장애인용 번호는 7-1-1) 또는 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca

자가 치료법

- 두통 해소에 도움이 되도록 다음 중 일부 또는 전부를 시도하여 보십시오.
 - 어깨, 목, 턱, 두피 근육을 펴주고 마사지합니다.
 - 더운 물로 목욕을 합니다.
 - 조용한 방에서 누워 있습니다.
 - 아픈 부위에 (어느 것이든 선호에 따라) 따뜻한 마른 수건이나 찬 물수건 또는 얼음 팩을 대줍니다.
- 규칙적으로 식사를 합니다. 음식을 바꿀 필요는 없지만, 끼니를 거르거나 끼니 사이가 너무 길지 않게 하십시오.
- 매일 최소한 6~8 잔의 물과 기타 음료를 마십니다. 커피나 차, 술은 마시지 마십시오. 이런 것들은 몸에서 수분이 빠져나가게 하므로 탈수증이 옵니다. 탈수증은 두통을 더 악화시킬 수 있습니다.
- 직접 흡연이나 간접 흡연을 하지 않습니다. 흡연하면 자주 두통이 악화됩니다.
- 두통을 해소하는 가장 좋은 방법의 하나는 숙면을 취하는 것입니다.
- 병원에서 마약성 주사제를 투여하면 이후 12 시간 동안
 - 운전하지 마십시오.
 - 맑은 정신으로 해야 하는 것 또는 중요한 결정이 필요한 것을 하지 마십시오.

'FM.280.H34 Headache'(2012년 3월)에서 밴쿠버 코스탈 헬스(Vancouver Coastal Health)의 허락을 받고 고쳐 씀.

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하는 내용이 아닙니다.