

편두통을 관리 하는 방법. **MANAGE YOUR MIGRAINE**

캘거리의 클리닉에서 두통을 조절 하기 위한 혁신적인 방법을 제공합니다.

Calgary clinic offers innovative approach to controlling headache pain

그녀의 통증은 허리와 척추에서 시작되었습니다. 그리고는 두통 - 극심한 통증을 주는 편두통이 그녀를 무기력하게 만들었고 일을 할 수 없게 되었습니다. 이런 경우는 의심할 여지 없이 캘거리에 사는 여성들에게 생길 수 있는 가장 힘든 고통의 시기라고 할 수 있습니다. “제 생각엔 이걸 마치 보이지 않는 장애 같아요” 라고 자신이 이런 편두통에 시달렸을때를 떠올리며 다우슨 부인은 말합니다. “회의 중에 사람들이 대화를 할때에도 마치 사람들이 말하는 음절 하나하나가 머리에 꽂히는 칼처럼 느껴지고 불을 줌 어둡게 했으면 좋겠다는 생각을 들게 합니다”.

다행이도, 다우슨 부인은 도움을 받을 수 있었습니다. 캘거리에는 편두통의 연구와 치료에 획기적인 새로운 방안들을 제시하고 있는 클리닉이 있습니다. **Foothills Medical Centre(풋힐즈 메디칼 센터)**에 있는 **Calgary Headache Assessment and Management Program (캘거리 두통 평가 관리 프로그램(CHAMP))**은 선도적으로 독특한 헬스 케어 관리 모델을 가지고 다우슨 부인과 같이 편두통으로 고생하시는 분들이 다시 삶을 통제할 수 있도록 도와주고 있습니다.

이 클리닉은 팀을 중심의, 분담 관리 방식을 도입하였습니다. 2003 에 개설된 이 클리닉은 신경전문의, 심리학자, 작업치료사, 간호사들 그리고 그들을 보조하는 직원들이 함께 모여 환자들이 편두통을 관리할 수 있도록 도와 줍니다.

편두통의 원인들 (Migraine makers)

편두통의 유발시키는 요인들에는:

호르몬의 변화(Hormonal Changes): 호르몬과 두통과의 관계는 아주 명확하진 않지만

에스트로젠(estrogen)과 프로게스테론(progesterone)의 변동이 편두통을 가지고 있는 대다수의 여성분들의 두통을 유발하는 것으로 보입니다. 편두통의 병력이 있는 여성들은 생리 바로 전에 또는 생리 중에 두통이 시작된다고 말하기도 합니다. 전부는 아니지만 대다수의 여성들은 임신중에는 편두통이 완화된다고 말하고 있습니다. 또한, 폐경기 전후 생리기간에는 편두통이 더 심해진다고도 알려졌으며 많은 경우 폐경기 후에는 나아 지는걸로 알려져 있습니다. 피임약(contraceptive) 같은 호르몬 약이나 호르몬대체요법(hormone replacement therapy)이 편두통을 더 악화시킬 수도 있습니다.

음식(Foods): 특정 음식이 어떤 사람들에게는 편두통 유발하는 것으로 보입니다. 일반적으로 술, 특히 맥주와 붉은 포도주, 오래 숙성된 치즈, 초콜렛, 발효되거나 피클되거나 절인 음식, 아스파탐(aspartame), 카페인, 글루탐산모노나트륨(MSG) - 몇몇 아시안 음식의 주요 성분; 특정한 조미료, 그리고 캔이나 가공된 음식들을 들 수 있습니다. 식사를 거르거나 금식하는 것도 편두통을 유발할 수 있다고 합니다.

스트레스(Stress): 일정기간 힘든 일을 한 후 휴식을 하는 주말에는 주말 편두통의 생길 수 있습니다.

집에서나 회사에서의 스트레스가 편두통을 유발하는 이유가 될 수도 있습니다.

감각상의 자극(Sensory stimulus): 밝은 빛과 태양의 섬광이 두통을 일으킬 수도 있습니다. 꽃향기나 향수 같은 좋은 냄새, 페인트희석제나 간접흡연 같은 불쾌한 냄새들 같은 특이한 냄새도 두통을 일으킬 수도 있습니다.

신체적인 요소(Physical Factors): 성관계를 포함한 격심한 신체적 활동도 편두통을 유발할 수 있습니다.

수면 양식의 변화도 -너무 잠을 많이 잔다거나 너무 적게 잠을 자는 것과 같은-편두통을 유발시키는 원인이 될 수 있습니다.

환경 변화(Changes in the environment): 날씨, 계절, 고도 레벨, 대기압 또는 시간대의 변화도 편두통을 부추길 수 있습니다.

처방약과 약품(Medications and drugs): 특정 처방약이 편두통을 악화시킬 수도 있습니다. 하루에 보통 한잔에서 두잔 정도의 커피를 마시는 사람이 커피를 끊어서 생기는 카페인 금단증상은 편두통을 유발시키는 큰 계기가 될 수도 있습니다.

편두통의 징후와 증상 (Migraine signs and symptoms)

전형적인 편두통은 몇몇의 또는 모든 다음과 같은 징후와 증상을 야기할 수 있습니다:

- * 중간에서 극심한 통증을 야기할 수 있습니다 – 많은 편두통 환자들은 보통 머리의 한쪽에서 통증을 느끼지만 몇몇은 머리 양쪽 모두 통증이 있다고 합니다.
- * 뛰거나 고동치는 듯한 두통을 야기할 수 있습니다.
- * 신체적 활동으로 더 악화되는 통증을 야기할 수 있습니다.
- * 일상 생활 활동을 방해할 정도의 통증을 야기할 수 있습니다.
- * 구토를 동반하거나 동반하지 않는 메스꺼움을 야기할 수 있습니다.
- * 빛이나 소리에 민감해질 수 있습니다.

치료하지 않았을 경우 편두통은 보통 4 시간에서 72 시간까지 지속될 수 있지만 편두통의 빈도수는 개인마다 다를 수 있습니다. 한달에 몇 번 일수도 있고 일년에 한 두번 일수도 있습니다. 편두통 전조 증상으로 고생하는 사람들은 다음과 같은 증상을 경험할 수 있습니다:

- * 번쩍이는 섬광을 경험할 수 있습니다.
- * 눈부신 지그재그형의 줄이 보이는 시야를 경험할 수 있습니다.
- * 시야의 맹점이 천천히 커지는 것을 경험할 수 있습니다.
- * 한쪽 팔이나 다리가 저리거나 따끔따끔 거릴 수 있습니다.
- * 말과 언어 장애나 몸 한쪽의 쇠약

편두통 전조 증상 여부와 상관없이 편두통이 시작되기 전 몇 시간 전 또는 하루 전 또는 두통이 직접적으로 발생하기 전에 다음과 같은 전조 증상들이 있을 수 있습니다:

- * 의기양양한 기분이 들거나 극도로 격양된 에너지가 느껴질 수 있습니다.
- * 단것이 먹고 싶을 수 있습니다.
- * 갈증이 날 수 있습니다.
- * 졸음이 올 수 있습니다.
- * 신경질이 나거나 우울증이 있을 수 있습니다.

캘거리 두통 평가 관리 프로그램(Calgary Headache Assessment & Management Program)

캘거리 두통 평가 관리 프로그램에 관련된 정보를 원하신다면 403-944-4249 로 문의해 주십시오. CHAMP 클리닉을 통해 치료를 받으시려면 주치의나 다른 의사의 추천이 있어야만 가능합니다.

추천 기준은 다음과 같습니다:

- 환자가 적어도 16 세이어야 합니다.
- 두통의 정도가 심각하여 환자의 일상생활에 큰 방해가 되고 있는 경우 추천이 가능합니다.

추천서를 403-283-2270 으로 팩스로 보내 주시기 바랍니다.

편두통에 관한 더 많은 정보를 원하신다면 다음 웹사이트를 방문해 주시기 바랍니다:

- www.headachenetwork.ca
- www.mayoclinic.com/health/migraineheadache/DS00120

의료진과의 상담을 원하신다면 주치의에게 연락하시거나 또는 등록된 간호사와 상담을 원하신다면 24 시간, 주 7 일 언제든지 캘거리 헬스 링크(Calgary Health Link)로 문의하여 주십시오:

캘거리 내: 403-943-LINK(5465) 또는 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)

출처: CHAMP 와 Mayo 클리닉.

저자: Derek Sankey, 작가, 애플 매거진, 캘거리 헬스 리전 커뮤니케이션 부서.