

고관절 골절  
핸드북  
귀하와 가족을  
위한 가이드



Hackensack  
Meridian *Health*





## 목차

본 고관절 골절 핸드북에는 수술 준비를 하시는 데 도움이 될 수 있는 정보가 포함되어 있습니다. 귀하 자신의 치유에 적극적으로 참여하여, 직장과 기타 활동에도 빠르고 안전하게 복귀하실 수 있도록 합니다.

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 고객 경험.....              | 5  |
| 고관절 이해하기 .....          | 6  |
| 고관절 골절이란?.....          | 6  |
| 고관절 골절의 유형.....         | 6  |
| 치료 선택 사항.....           | 7  |
| 정형외과 수술을 받는 경우.....     | 8  |
| 예상할 수 있는 사항: 수술 전.....  | 8  |
| 예상할 수 있는 사항: 수술 후.....  | 9  |
| 행동이나 기분의 변화.....        | 10 |
| 치료(물리 치료 및 작업 치료) ..... | 11 |
| 리소스 .....               | 15 |
| 퇴원.....                 | 16 |
| 향후 낙상 예방 .....          | 18 |
| 골다공증.....               | 19 |
| 간병인을 위한 유용한 가이드.....    | 22 |
| 추가 정보.....              | 23 |
| 메모/질문용 공간 .....         | 23 |

해컨색 메리디안 헬스는 기꺼이 본 문서에 포함된 리소스 자료에 대한 액세스 권한을 부여합니다. 본 자료는 정보 제공 용도로만 제공되며 의학적 조언을 하려는 의도는 없습니다. 질문이 있으시면 담당 의사나 의료진과 상의하시는 것이 중요합니다.

전문 고관절 골절 프로그램에 오신 것을 환영합니다. 본 프로그램에는 전반적인 건강과 웰빙을 증진하기 위한 전담 및 종합적 팀 기반 접근 방식이 포함되어 있습니다.

성인의 고관절 골절은 정신적 외상을 초래할 정도입니다. 전체 입원 기간 내내 가이드와 교육을 제공하는데 도움을 드리기 위해 저희가 여기에 있습니다. 골절 발생 후에는 잠재적인 의학적 합병증으로 인해 단순한 골절이 생명을 위협하는 질병으로 바뀔 수 있습니다. 당사의 계획은 고관절을 치료하고, 편안하게 지내실 수 있도록 도와드리며, 회복의 길로 다시 돌아가실 수 있도록 도와드리는 것입니다. 연구에 따르면 고관절이 빨리 회복될수록 더 빨리 예전의 자신을 되찾는 느낌을 가지신다고 합니다.

담당 의료진 구성원은 다음을 포함할 수 있습니다.

- EMS (응급 의료 서비스/구급차)
- 응급 및 외상 센터 직원
- 내과 의사
- 마취 팀
- 전문 간호사(APN) 및/또는 의사 보조원(PA)
- 정형외과 의사
- 공인등록 간호사
- 간호사 내비게이터 / 임상 프로그램 매니저
- 환자 케어 테크니션
- 물리 치료사 및 작업 치료사
- 퇴원 플래너

귀하와 가족을 도울 수 있기를 고대합니다!

감사합니다.

해컨섹 메리디안 헬스 케어 팀

## 고객 경험

해컨섹 메리디안 헬스 고관절 골절 프로그램은 모든 단계에서 지원을 제공할 수 있도록 독특하게 설계되었습니다.



집 또는 다른  
곳에서의 낙상.



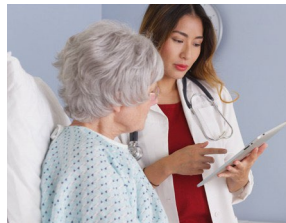
정형외과 의사가 부러진  
고관절을 치료합니다.



정형외과 병동으로  
돌아갑니다. 팀이 퇴원  
준비를 도와드립니다.



EMS가 도착하여 부상을  
가늠합니다.



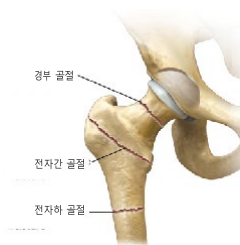
정형외과 병동에 도착합니다.  
의사는 수술 준비를 위한 검사를  
수행합니다.



재활 팀과 협력하여  
체력을 얻습니다.



지정된 해컨섹 메리디안 헬스  
병원에 도착합니다.



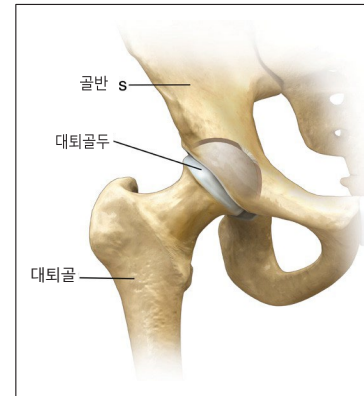
테스트:  
■ 엑스레이/CT 스캔  
■ EKG  
■ 필요한 경우, 초음파  
심전도



집으로 돌아가거나 아급성  
재활 시설로 돌아갑니다.

## 고관절 이해하기

고관절은 볼소켓관절(구상관절)입니다. 소켓은 골반의 일부이며, 비구라고 알려져 있습니다. 볼은 넓적다리 뼈(대퇴골)의 윗부분으로 대퇴골두라고 불립니다. 대퇴골두는 대퇴 경부에 의해 대퇴골에 부착되어 있습니다. 대전자는 고관절 바깥쪽에서 느끼시는 돌기입니다. 소전자는 대퇴골 뼈에 있는 돌기로 대전자보다 아래에 있으며, 손으로 느끼실 수 없습니다. 전자는 많은 큰 근육이 고관절 및 둔부에 부착된 곳입니다.



## 고관절 골절

### 고관절 골절이란?

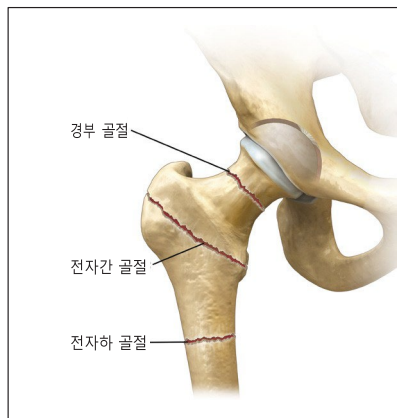
고관절 골절은 대퇴골(대퇴부) 뼈의 상단 부분의 골절입니다. 발생할 수 있는 몇 가지 다른 골절이 있습니다. 아래에서 이에 대해 논의하겠습니다.

### 고관절 골절은 어떻게 발생합니까?

충격 부상(낙상 등)은 고관절 골절의 명백한 원인입니다. 많은 고관절 골절이 대개 이러한 방식으로 발생하는 한편, 골절이 골다공증의 결과로 발생했을 수도 있다는 점도 사실입니다. 본 소책자 13 페이지에서 골다공증을 논의하겠습니다.

## 고관절 골절의 유형

아래 그림에서 볼 수 있듯이, 고관절이 부러질 수 있는 몇 가지 방식이 있습니다.



**경경부 골절(대퇴 경부 골절):** 이 유형의 골절에서는 볼이 대퇴골의 상단에서 부러집니다. 이는 대퇴골두로의 혈류를 방해할 수 있어, 치료 선택 사항에 영향을 미칩니다.

**전자간 골절:** 이 유형의 골절은 전자(대전자 및 소전자, 대퇴 경부 아래)를 관통합니다.

**전자하 골절:** 이는 대퇴 간부 상단 부분에 있는 전자 바로 아래에서 발생하는 골절입니다.

## 고관절 골절 진단

고관절 골절의 진단은 일반적으로 응급 및 외상 센터에서 이루어집니다. 엑스레이는 어떤 유형의 고관절 골절이 발생했는지 진단하는 데 가장 많이 사용되는 검사입니다. 정형외과 의사는 엑스레이를 사용하여 골절을 고치기 위해 어떤 외과 수술이 필요한지 결정합니다.

때로는 엑스레이가 골절을 충분히 보여주지 못합니다. 이러한 경우, 의사는 뼈와 구조를 더 잘 살펴보기 위해 컴퓨터 단층촬영(CT) 스캔 또는 자기 공명 영상(MRI)을 지시할 수 있습니다.

## 치료 선택 사항

의학적으로 안정되시면, 외과의는 고관절 골절 치료를 시작할 수 있습니다. 정형외과 의사는 발생한 골절의 유형과 치료 선택 사항을 논의합니다. 이따금 드물기는 하지만, 수술이 항상 골절에 필요한 것은 아닐 수도 있습니다. 그러한 경우에 담당 의사는 치료 선택 사항을 논의합니다.

### 금속 나사

골절이 대퇴 경부를 관통하지만 뼈 조각이 여전히 제자리에 있는 경우, 금속 나사를 사용하여 골절된 뼈 조각을 함께 고정합니다.

### 금속판 및 나사

전자간 골절의 경우, 판과 나사의 조합을 사용하여 조각을 함께 고정합니다. 이는 골절을 함께 고정하도록 특별히 설계되었습니다.

### 2세대 교합성 금속정

전자간 또는 전자하 골절의 경우, 뼈 내부에 배치된 금속 막대와 나사가 골절의 파편을 서로 연결합니다.

### 대퇴골두 인공 치환술(반관절성형술) 또는

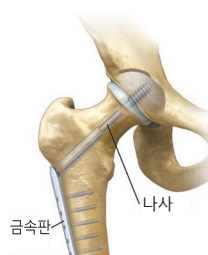
### 대퇴 골두 및 소켓의 인공 치환술(고관절 전치환술)

뼈가 제자리에서 이탈한 대퇴 경부 골절의 경우, 대퇴골 두부에 혈액 공급이 중단될 위험이 높습니다. 이런 상황이 발생할 경우, 골절을 고정할 수 없습니다. 외과의는 기존 대퇴골두를 제거하고 금속 볼로 교체합니다.

- 소켓에 손상이 없는 경우, 그 다음에는 반관절성형술이 수행됩니다. 이 수술의 경우, 소켓은 그대로 남아 있습니다.
- 소켓에 손상이 있는 경우, 고관절 전치환술이 수행됩니다. 이는 소켓 및 대퇴골 두부를 모두 금속 부품으로 교체하는 것으로 구성됩니다.



금속 나사



금속판  
및 나사



2세대 교합성 금속정



반관절성형술/  
THA

## 정형외과 수술을 받는 경우

외과 의사 수술이 필요하시다고 확인하면, 한 명 이상의 의사로부터 의료 승인을 받게 됩니다. 신체적으로 수술을 견디실 수 있는 점을 반드시 보장해 드려야 합니다. 지시될 수 있는 검사/테스트는 다음과 같습니다.

- 신체 검사
- 엑스레이
- EKG
- 초음파 심전도
- 실험실 검사
- CT

마취과 전문의가 마취를 받으시는 것이 안전한지 확인합니다. 친구나 가족 구성원에게 현재 복용 중인 약물의 정확한 목록을 제공하도록 요청하십시오. 이렇게 하면 병원에 머무시는 동안 필요한 약을 계속 복용하실 수 있습니다.

## 예상할 수 있는 사항: 이전 수술

본인 또는 가족 구성원/피지명인이 수술 이전에 마취 및 수술 동의서에 서명합니다. 마취 및 수술에 대한 질문이 있으신 경우, 동의서에 서명하시기 전에 의사와 상의하시기 바랍니다.

**팀원**이 수술을 받으시기 전에 약용 비누 (Hibiclens® 등)로 씻는 것을 도와드립니다. 약용 비누로 씻으신 후에는 로션이나 파우더를 몸에 바르지 마십시오.

담당 의사가 고관절 골절 다리에 **박스 견인**을 지시할 수 있습니다. 박스 견인은 발과 종아리를 감싸는 부드러운 부츠를 사용합니다. 이는 저울추가 있는 끈에 연결되어 있으며, 도르래 시스템을 사용하여 침대 끝에서 무게의 균형을 유지합니다. 박스 견인은 다리 뼈를 정상 위치로 당겨서 작동합니다. 이는 통증을 줄이고 다리의 추가 손상을 예방하는 데 도움이 됩니다.

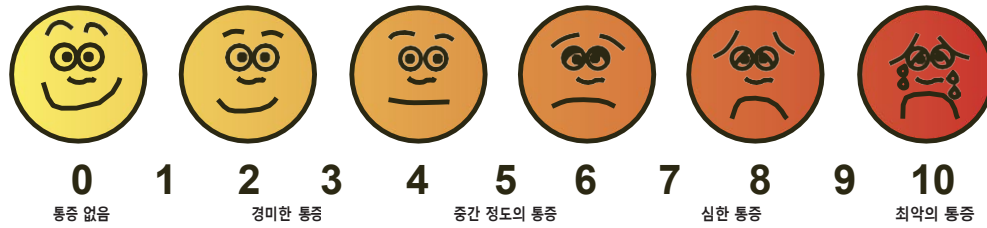
**호흡요법사 또는 공인등록 간호사**가 수술 전에 귀하를 뵈고 병원에 계시는 동안 폐렴을 예방하는 방법에 대해 알려드립니다. 폐렴을 예방하는 한 가지 방법은 인센티브 폐활량계라는 장치를 사용하는 것입니다. 인센티브 폐활량계는 숨을 얼마나 깊게 쉬는지 측정하는 플라스틱 장치입니다. 호흡요법사의 지시에 따라 인센티브 폐활량계를 사용하여 심호흡을 하십시오. 이는 폐를 맑게 유지하는 데 도움이 됩니다.

침대에서 **발목 운동**을 하십시오. 발과 발가락을 위아래로 향하게 하십시오. 1~2시간마다 15회씩 반복하십시오. 필요에 따라 휴식을 취하십시오. 이는 다리의 혈액 순환을 돕습니다.



## 예상할 수 있는 사항: 수술 후

수술 후, 약간의 통증이 있을 수 있습니다. 간호사가 통증을 0~10점(0점은 통증 없음, 5점은 중간 정도의 통증, 10점은 상상하실 수 있는 최악의 통증)의 척도로 평가해 주시기를 요청할 것입니다. 아래의 얼굴 척도를 사용하실 수도 있습니다.



- **유치 요도 카테터(IUC)**는 방광에 삽입됩니다. 카테터의 목적은 방광에서 소변을 배출하는 것입니다.
- **정맥관(IV)**을 팔에 삽입하여 수액, 혈액 및/또는 진통제를 공급합니다.
- **배출관**(작은 튜브)은 고관절에서 과도한 혈액과 체액을 빼내는 데 도움이 됩니다.
- **얼음 팩**을 수술 부위에 댑니다.
- **활력 징후** 및 감각/동작 평가를 자주 모니터링합니다.
- 비강 캐놀라(산소를 공급하기 위해 콧구멍에 삽입하는 튜브)를 통해 **산소**를 공급합니다.
- 종아리를 감싸는 **순차 압박 장치**는 종아리를 감싸는 슬리브로 구성된 장치 및 슬리브에 공기를 펌핑하여 팽창 및 수축을 유발하는 기계입니다. 이를 통해 혈액이 순환하고 혈전(DVT-심부 정맥 혈전증)을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- 담당 의사는 심부 정맥 혈전증을 예방하기 위해 건강력에 따라 혈액 희석제를 처방할 수 있습니다. 복용하실 수도 있고 하지 않으실 수도 있는 약에 대해 담당 의사가 논의합니다.
- **혈액 희석제**  
 담당 의사는 심부 정맥 혈전증을 예방하기 위해 건강력에 따라 혈액 희석제를 처방할 수 있습니다. 복용하실 수도 있고 하지 않으실 수도 있는 약에 대해 담당 의사가 논의합니다.
- **변비**  
 수술 후 진통제 및 제한된 신체 활동으로 인해 변비가 발생할 수 있습니다. 변비를 예방하는 방법은 다음을 포함합니다.
  - 충분한 수분을 섭취하십시오.
  - 매 식사마다 섬유질 섭취(통곡물, 과일, 야채 등)를 늘리십시오.
  - 처방된 약을 복용하셔서 변비 문제를 완화를 돕도록 하십시오.

## 행동이나 기분의 변화

고관절 골절은 다른 질환(예: 치매, 섬망, 우울증)을 유발하거나 악화시킬 수 있는 외상적 사건입니다. 귀하, 가족 및 의료진은 발생 시 이를 확인하고 관리하기 위해 협력합니다.

### 섬망/일몰증후군

섬망 또는 일몰증후군은 갑자기 발생할 수 있으며 때때로 고관절 골절 후 노인에게서 목격됩니다. 일몰증후군이라는 용어는 사람이 혼란스러워하는 타이밍에서 비롯하며 일반적으로 해가 질 때 더 현저합니다. 섬망은 외상성 부상, 의학적 변화, 약물 또는 기타 이유로 발생할 수 있습니다. 또한 병원과 같은 새로운 환경에 있는 것도 섬망을 유발할 수 있습니다.

### 섬망의 특징

의료진은 섬망 환자를 치료한 경험이 있지만, 귀하와 가족이 섬망 증상을 잘 아시는 것은 중요합니다. 때때로 가족이 귀하께서 방향 감각을 잃거나 혼란스러워하시는 것을 발견할 수 있습니다. 귀하나 가족 및/또는 친구는 귀하의 기억력이 이전만큼 선명하지 않을 수 있음을 알아차릴 수 있습니다. 귀하는 매우 동요되거나 치료에 저항하게 되실 수 있습니다. 덜 활동적이 되어 요청을 받았을 경우 침대에서 일어나는 데 대한 관심이 감소할 수 있습니다. 도움 없이 일어나려 하시거나 집으로 모셔지기를 원하실 수 있습니다. 환각은 섬망의 흔한 증상이며, 실체가 아닌 것을 보고 있다고 생각하실 수 있습니다. 이로 인해 두려워지실 수 있습니다.

### 섬망 돌보기

다음은 섬망을 경험하신 경우 가족 및/또는 친구가 할 수 있는 일의 목록입니다. 이 페이지를 그분들과 공유해 주십시오.

- 본인이 보이는 징후와 증상에 대해 의료진과 상의하십시오.
- 차분하고 부드러운 목소리로 가까운 분과 상의하십시오.
- 가까운 분에게 본인이 안전하다는 점을 확인해 주십시오.
- 본인이 자기 자신이 아니라는 점과 자신이 말한 내용을 잊어버릴 수 있다는 점을 인식해 주십시오.
- 본인이 혼자 힘으로 가능한 한 많은 일을 하도록 격려하십시오. 본인이 할 수 없는 일을 도와주십시오.
- 사진과 익숙한 물건을 가져오십시오.
- 병원에 있는 동안 방문하여 함께 시간을 보낼 수 있는 가족 및 친구 목록을 생각해 보십시오.

### 병원 노인 생활 프로그램(HELP)

HELP는 훈련된 자원봉사자가 돕는 섬망 예방 프로그램입니다. 자원봉사자의 목표는 단어 찾기, 퍼즐, 트리비아 및 성인용 색칠하기 등 귀하께서 대화와 치료 활동에 참여하시게 하여 귀하의 인지 기능을 유지하는 것입니다. 자원봉사자는 식사 주문을 돕고 필요한 경우 식사를 도와드릴 수도 있습니다. (본 서비스는 현재 해컨색 대학 의료 센터에서만 이용 가능합니다.)

### 통합 건강 및 의학

해컨색 메리디안 헬스는 건강 관리에 대한 통합적인 접근 방식을 지원합니다. 이 접근 방식의 한 구성 요소는 보완 요법을 사용하는 것입니다. 보완 요법은 건강과 웰빙을 증진하기 위해 기존의 의학적 치료와 함께 사용됩니다. 연구에 따르면 보완 요법은 스트레스를 줄이고, 통증을 관리하며, 상처 치유를 촉진함으로써 수술 후 회복을 지원할 수 있습니다. 우리 환자들은 다양한 보완 요법을 이용할 수 있습니다. 이러한 요법은 해컨색 메리디안 헬스의 통합 건강 및 의학(Integrative Health & Medicine) 프로그램을 통해 제공됩니다. 환자분께서 이러한 무료 서비스를 활용하시기를 권장합니다. (이 서비스는 현재 해컨색 대학 의료 센터에서 이용할 수 없습니다.)

## 물리 및 작업 치료

### 물리 치료 퇴원 목표

- 최소한의 도움이나 전혀 도움 없이 침대에 눕거나 기상합니다.
- 보행기를 사용하여 침대에서 의자까지 안전하게 이동합니다.
- 보행기/목발을 사용하여 안전하게 걷습니다.
- 레일 유무에 관계없이 연석/계단을 안전하게 오르내립니다.



### 작업 치료 목표:

- 보행기/목발로 안전하게 화장실을 사용합니다.
- 최소한의 도움이나 전혀 도움 없이 욕조나 샤워실 출입을 합니다.
- 필요에 따라 드레싱 장비를 사용하여 최소한의 도움이나 전혀 도움 없이 스스로 옷을 입습니다.



### 체중 부하 상태

체중 부하 상태는 얼마나 많이 또는 얼마나 적게 체중을 수술한 다리에 가하실 수 있는지를 나타냅니다. 담당 외과의는 수술 후 체중 부하 상태를 지시할 것입니다. 담당 간호사와 물리 치료사가 이에 대해 설명해 드리고 귀하가 이해하셨는지 입증하시는 동안 지켜봅니다.

### 운동에 도움이 되는 조언

- 11~13페이지의 모든 운동을 하루 2~3회, 각각 10~20회 반복합니다.
- 운동할 때는 천천히 합니다. 천천히, 꾸준히 반복하는 것이 서두르는 것보다 낫습니다. 필요에 따라 휴식을 취하십시오.
- 운동하는 동안 숨을 참지 마십시오. 느리고 깊은 호흡을 계속하십시오.

### 제안 운동



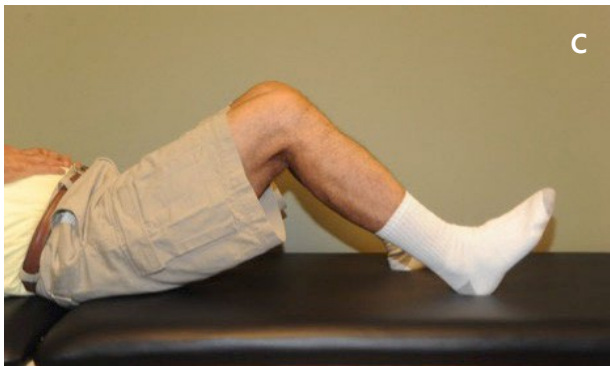
#### A. 쿼드 세트(무릎 푸시다운)

- 허벅지 앞부분의 근육을 조입니다.
- 무릎을 완전히 펴고 무릎 뒤쪽을 침대에 닿도록 합니다.
- 완전히 똑바로 유지하고 다섯까지 셉니다.



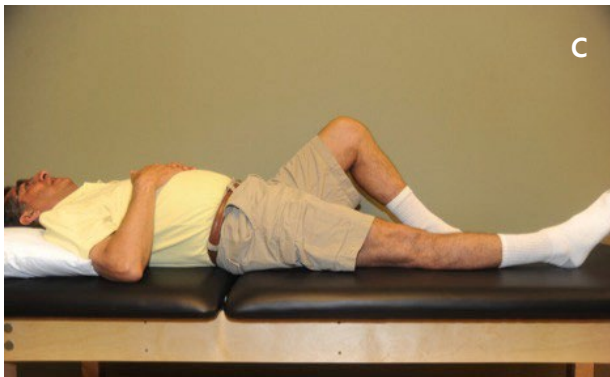
## B. 외전/내전 (발뒤꿈치를 안쪽으로 밀기)

- 다리를 곧게 편 채로 등을 대고 눕습니다.
- 무릎과 발가락이 위를 향하도록 유지하면서, 천천히 다리를 옆으로 밀니다.
- 그런 다음 다리를 다시 가운데로 밀니다.



## C. 힐 슬라이드 (발뒤꿈치를 위아래로 밀기)

- 무릎을 굽히고 발뒤꿈치를 둔부 쪽으로 당깁니다.
- 그런 다음 다리를 곧게 펴니다.



## D. 스트레이트 레그 레이즈

- 다리를 곧게 유지하면서, 천천히 다리를 45도 이상 들어 올립니다.
- 다섯을 셀 때까지 유지하고 천천히 시작 위치로 내립니다.



### E. 롱 아크 쿼드(니 킥)

- 의자에 등을 기대고 앉아, 천천히 다리를 뻗고 무릎을 바로 펴니다.

## 운동은 더 튼튼해지고 낙상 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다

운동은 근력과 유연성을 키우고 균형과 자세를 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다. 운동 프로그램을 시작하시기 전에 어떤 종류의 운동이 적합한지 담당 의사와 상담하십시오.

낙상 위험을 줄이는 데 도움이 되는 3가지 주요 운동 유형이 있습니다.

### 체중 부하

- 걷기
- 계단 오르기
- 춤추기
- 저충격 에어로빅

### 저항 운동

- 프리 웨이트 또는 머신 사용
- 탄력 운동 밴드 사용

체중 부하 및 저항 운동 트레이닝은 근육을 키우고 골밀도를 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

### 유연성

- 태극권
- 요가
- 스트레칭

유연성 트레이닝은 균형을 유지하시는 데 도움이 될 수 있습니다.

뼈를 건강하게 유지하는 방법에 대해 담당 의사와 상의하십시오. 식이 요법, 운동 및 지속적인 검사는 모두 골다공증 관리 계획의 중요한 부분입니다. 담당 의사는 운동 외에도 골다공증 약물치료 필요 여부를 결정할 수 있습니다.

## 올바른 보행기의 사용

1. 보행기를 몇 인치 앞으로 이동합니다.
2. 팔로 보행기에 기댁니다.
3. 수술한 다리로 보행기에 먼저 걸음을 내딛은 다음, 다른 다리로 따라갑니다.



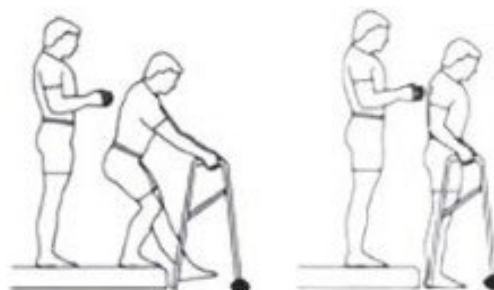
## 연석 위로 올라가기

1. 보행기로 연석 가장자리에 접근합니다.
2. 보행기를 연석에 올려 놓습니다.
3. 수술하지 않은 다리로 올라갑니다.
4. 수술한 다리로 올라갑니다.



## 연석에서 내려오기

1. 보행기로 연석 가장자리에 접근합니다.
2. 보행기를 도로 높이까지 내려 놓습니다.
3. 수술한 다리를 앞세워 내려옵니다.
4. 수술하지 않는 다리로 내려옵니다.



## 리소스

### 사전 의료 지시서

#### 의료 결정을 서면으로 작성하기

뉴저지 주, 해컨색 메리디안 헬스 병원 치료 제공 전문가는 의료 계획을 매우 중요하게 여깁니다. 이러한 이유로 모든 환자에게 사전 의료 지시서를 요청하고 준비하도록 권장합니다. 이를 통해 환자는 자신의 희망과 개인적인 고려 사항을 해당 치료의 최우선에 두어 의료진은 그 희망을 존중하고 지킬 수 있습니다

뉴저지 법에 따르면, 세가지 종류의 사전 의료 지시서가 있습니다.

- **대리 지시:** 본인이 의료 결정을 내릴 수 없을 경우 의료 결정을 내릴 수 있는 사람(의료 대리인) 및 대체 대리인을 지정합니다. 이를 때로는 의료 대리 또는 의료 위임장이라고 부릅니다.
- **지침 지시서:** 치료 희망사항 및/또는 지침사항을 명시합니다. 이를 때로는 생전 유서라고 부릅니다.
- **통합 지시서:** 의료 대리인을 지정하고 치료 지침을 명시합니다.

사전 의료 지시서는 일시적 또는 영구적으로 의료 결정을 내리실 수 없을 경우 발효됩니다. 의사 결정 능력을 회복하시는 경우 스스로 의료 결정을 다시 내리시게 됩니다. 사전 의료 지시서가 없는 경우, 최근친자(배우자, 가장 나이가 많은 성인 자녀 등)가 대신하여 의료 결정을 내릴 수 있는 법적 권한을 갖습니다.

뉴저지에서는 반드시 따라야 하는 특정 양식이 없으며 사전 의료 지시서를 준비하는 데 변호사가 필요하지 않습니다. 실제로, 해당 문서는 (의료 대리인 또는 대체 대리인으로 지명되지 않은) 두 명의 성인이 목격하거나 공증을 받은 경우 합법적인 것으로 간주됩니다. 해컨색 대학 의료 센터에서는 모든 의료 전문가(주치의 제외)가 증인 역할을 할 수 있습니다.

*환자 경험 부서는 공증인 서비스를 무료로 제공해드릴 수 있습니다.*

자세한 내용을 알아보시거나 사전 의료 지시서 작성에 관한 양식 또는 지원을 요청하시려면, 담당 병원의 환자 경험 부서에 문의하십시오.

#### 보험 혜택

건강 보험 혜택은 계속 바뀝니다. 그러므로 본인의 보험 혜택 및/또는 지불 대안을 병원에 오시기 전에 검토하는 것이 중요합니다.

#### 건강 보험 보장에 대해 알아보기

모든 유형의 치료와 비용을 보장하는 연방, 주 또는 민간의 개별 보험 프로그램이나 콤비네이션은 없습니다. 본인의 입원 및 퇴원 후 의료 보험 및 재활 보장의 한도를 이해하는 것이 중요합니다. 이를 통해 병원에 있는 동안과 회복 중에 본인의 치료에 대해서 정보에 입각한 결정을 내리실 수 있습니다. 본인의 보험 보장에 관하여 자택에 있는 서면 정보를 읽어보십시오. 질문이 있으신 경우, 보험 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오.

## 보험 혜택에 대해 문의할 질문

- 상의하신 분의 이름은 무엇입니까? \_\_\_\_\_
- 재택 물리 치료 또는 간호에 대한 재택 의료 혜택을 받을 수 있습니까? 예/아니요  
☐ 혜택을 받을 수 있는 경우, 어떤 혜택이 있습니까? \_\_\_\_\_  
☐ 선호 서비스 제공자가 있습니까? \_\_\_\_\_
- 물리 치료 또는 간호 서비스는 일주일에 며칠 보장됩니까? \_\_\_\_\_
- 내구성 의료 장비 혜택(보행기, 목발, 변기 시트 익스텐더)을 받을 수 있습니까? 예/아니요
- 물리 치료 혜택을 받을 수 있습니까? 예/아니요  
☐ 혜택을 받을 수 있는 경우, 어떤 혜택이 있습니까? \_\_\_\_\_  
☐ 선호 서비스 제공자가 있습니까? \_\_\_\_\_
- 연간 물리 치료 방문 횟수에 제한이 있습니까? \_\_\_\_\_
- 입원 또는 아급성 혜택을 받을 수 있습니까? \_\_\_\_\_  
☐ 혜택을 받을 수 있는 경우, 어떤 혜택이 있습니까? \_\_\_\_\_  
☐ 일수에 제한이 있습니까? \_\_\_\_\_
- 해당 서비스에 대한 공제액 또는 본인부담금이 있습니까? \_\_\_\_\_
- 추가 질문이 있습니까? \_\_\_\_\_

## 퇴원

성공적인 회복 계획은 병원에 도착하시는 순간부터 시작됩니다. 퇴원 계획 팀(사례 관리자 또는 사회복지사)은 귀하, 귀하의 치료사 및 해당 보험 회사와 협력하여 퇴원 후 지속적인 치료를 준비합니다. 귀하는 방문 간호사 및 물리 치료 서비스를 통해 집으로 퇴원하시거나 재활 시설로 퇴원하시게 됩니다. 이는 담당 의료진이 귀하와 함께 계획합니다.

### 퇴원 시간

퇴원은 오전 11시에 이루어집니다. 가족께서는 옷, 보조 기구, 약물 등 퇴원에 필요한 모든 것을 가져오시기 바랍니다.

### 후속 예약

퇴원 서류를 참조하여 수술 후 담당 외과 의사가 후속 조치를 원하는 시기를 알아보십시오. 해당 퇴원 서류는 담당 간호사가 제공합니다.

### 상처 치료

절개 부위 관리는 담당 외과 의사가 피부를 봉합한 방법에 따라 다릅니다. 구체적인 상처 관리 지침을 알아보시려면 퇴원 서류를 참조해 주십시오.

**다음과 같은 증상이 있는 경우 담당 의사에게 연락하십시오.**

- 절개 주변의 배액, 발적, 통증 증가, 냄새 또는 열.
- 화씨 101.5도 이상의 발열.

**다음과 같은 경우 911에 연락하십시오.**

- 갑작스러운 호흡 곤란 또는 흉통.

## 기본적인 예방 조치

- 담당 의사의 지시에 따라 수술한 다리에 체중 부하를 유지하십시오.
- 팔걸이가 있는 의자와 18인치 이상 높은 좌석을 사용하도록 계획하십시오.
- 바닥/지상에 발을 디딘 채로 몸을 비틀지 마십시오.

## 일반적인 조언

- 돌아오실 경우를 대비하여 누군가 귀하의 집을 준비하도록 하십시오. 물리 치료사, 작업 치료사 및 사례 관리자와 자택에 필요한 장비에 대해 상의하십시오.
- 작은 러그를 제거하거나 양면 테이프를 사용하여 러그가 미끄러지지 않도록 하십시오. 전기 코드 및 전선을 통로에서 멀리 옮겨 걸려 발을 헛딛거나 낙상하지 않도록 하십시오.
- 자주 사용하는 물품은 손이 쉽게 닿을 수 있도록 집안 곳곳에 허리 높이로 배치하십시오.

## 예방 조언

귀하와 가족께서는 낙상을 예방하는 역할을 하실 수 있습니다.

- **운동을 하십시오.** 운동 부족으로 인해 다리가 약해지고 이는 낙상 가능성을 증가시킵니다. 태극권과 같은 운동 프로그램은 체력을 증진시키고 균형을 향상시켜 낙상 가능성을 낮춥니다.
- **약물에 주의하십시오.** 일부 약물 또는 약물의 조합은 어지럼증 또는 졸음과 같은 부작용이 있을 수 있습니다. 이는 낙상 가능성을 높일 수 있습니다. 의사나 약사가 모든 약물을 검토하면 위험한 부작용과 약물 상호작용의 가능성을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **시야를 선명하게 유지하십시오.** 시력이 좋지 않으면 안전하게 돌아다니기가 더 어려워질 수 있습니다. 성인은 매년 시력 검사를 받아야 하며, 선명하게 볼 수 있도록 정확한 처방 도수의 안경이나 콘택트 렌즈를 착용해야 합니다.
- **집에서 위험 요소를 제거하십시오.** 대체로 모든 낙상의 절반은 집에서 발생합니다. 가정 안전 점검은 발을 헛딛는 위험 요소, 잡동사니, 조명 불량과 같은 제거하거나 변경해야 할 잠재적 낙상 위험 요소를 식별하는 데 도움이 될 수 있습니다.



## 가정 안전 조치

다음 체크리스트는 성인이 집에서 자신의 낙상 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 가족 구성원, 친구나 이웃에게 해당 도움을 요청하십시오.

- 걸려서 넘어지실 수 있는 물건(종이, 책, 옷, 신발 등)을 계단과 다니시는 장소에서 치우십시오.
- 모든 계단에 난간과 조명을 설치하십시오.
- 작은 러그를 제거하거나 양면 테이프를 사용하여 러그가 미끄러지지 않도록 하십시오.
- 자주 사용하는 물품은 스텝 스톨을 사용하지 않고도 쉽게 닿을 수 있는 캐비닛에 보관하십시오.
- 손잡이 바를 욕조나 샤워실 안쪽과 옆, 변기 옆에 설치하십시오.
- 미끄럼 방지 매트를 욕조와 샤워실 바닥에 사용하십시오.
- 집의 조명을 개선하십시오. 나이가 드실수록 잘 보시려면 더 밝은 조명이 필요합니다. 가벼운 커튼이나 차양을 걸어 눈부심을 줄이십시오.
- 집 안팎에서 신발을 신으십시오. 맨발로 다니거나 슬리퍼를 신지 마십시오.
- 통로에서 낙엽, 눈, 얼음을 제거하는 방법을 계획하십시오.
- 구멍을 고치십시오.
- 입구/출구에 안전한 난간이 있는지 확인하십시오.

## 집 밖에 계실 경우 몇 가지 조언

- 안정성을 높이기 위해 보행기나 지팡이를 사용하시는 것이 좋습니다.
- 접지력을 높이기 위해 논슬립 신발을 신습니다.
- 공공 건물의 표면에 주의합니다.
- 연석에서 멈추시고 내려가시기 전에 높이를 확인합니다.
- 솔더백, 힙팩 또는 바디팩을 사용하여 양손을 자유롭게 둡니다.

## 골다공증

골다공증은 뼈가 약해져 부러지기 쉬운 질병입니다. 골다공증은 일반적으로 증상이 없으며, 때로는 침묵의 질병이라고 언급될 수 있습니다. 뼈가 너무 약해져서 아주 작은 충격에도 골절이 발생할 수 있습니다.

### 누가 골다공증에 걸릴 수 있습니까?

골다공증은 매우 흔한 질환이며 거의 모든 사람에게 영향을 미칠 수 있습니다. 하지만 어떤 사람들은 골다공증이 생길 위험이 더 높습니다. 전문가들에 따르면, 다음과 같은 경우 골다공증 위험이 더 높다고 합니다.

- 65세 이상
- 폐경 후
- 고관절 골절을 당한 부모가 있는 경우
- 저체중인 경우
- 저충격 골절을 당한 적이 있는 경우

### 골다공증은 어떻게 진단하고 모니터링합니까?

골다공증은 담당 의사가 지시할 수 있는 BMD 검사 결과에 근거하여 진단됩니다. BMD 검사는 담당 의사가 뼈의 강도나 약도를 알 수 있도록 해주는 엑스레이입니다. 이 검사의 다른 이름은 DXA로, 이중 에너지 엑스레이 흡수계측법을 나타냅니다. 귀하의 BMD는 T 점수로 제공됩니다. T 점수 -2.5 이하는 골다공증 있음을 의미합니다. T 점수가 더 높으시고 담당 의사가 다른 위험 요인이 있다고 판단할 경우, 골다공증 진단을 받으실 수 있습니다. 이미 골절을 당하신 경우, 담당 의사는 BMD 검사 없이 골다공증을 진단할 수 있습니다. 뼈 건강을 평가하기 위해 주기적으로 본인의 BMD를 모니터링하는 것이 중요합니다.

### 누가 BMD 검사를 받아야 합니까?

미국 골다공증 재단에 따르면, 다음과 같은 경우 골밀도 검사를 받으셔야 합니다.

- 65세 이상의 여성
- 70세 이상의 남성
- 위험 요인이 있는 폐경기 연령의 여성
- 칼슘을 충분히 섭취하지 못하는 등의 위험 요인이 있는 65세 미만의 폐경 후 여성
- 위험 요인이 있는 50~69세 남성

### 얼마나 자주 BMD 검사를 받아야 합니까?

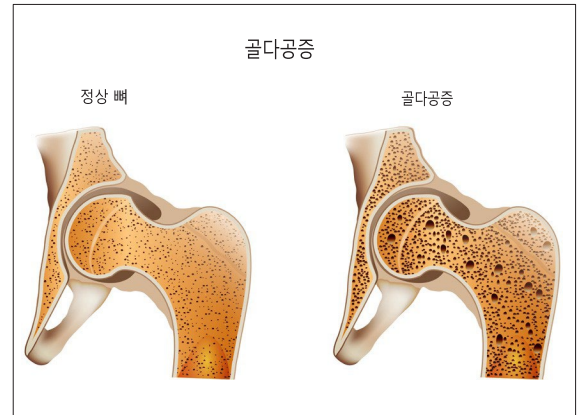
골다공증이 있는 경우, 담당 의사는 골밀도의 변화가 멈출 때까지 1년 또는 2년마다 BMD 검사를 받으실 것을 권장합니다. 그 후, 담당 의사는 얼마나 자주 BMD를 측정받으실 필요가 있는지 결정합니다.

귀하와 담당 의사는 개인적인 필요에 따라 최선의 치료 계획을 결정할 것입니다. 귀하의 치료 계획은 뼈를 튼튼하게 유지하고 또 다른 골절을 예방하는 데 도움이 되는 핵심입니다.

## 원인

골다공증 환자의 뼈는 골절에 이르기까지 수년 동안 힘을 잃고 있었습니다. 신체는 뼈를 튼튼하게 유지하기 위해 오래된 뼈를 분해하고 새로운 뼈 조직으로 대체합니다. 나이가 들수록 교체되는 뼈보다 분해되는 뼈가 더 많아질 수 있습니다. 오른쪽 그림은 벌집처럼 보이는 뼈를 보여줍니다. 골다공증이 있으신 경우, 벌집 모양이 커지고(오른쪽 그림 참조), 벌집 모양을 형성하는 뼈는 작아집니다. 또한, 뼈의 외피가 얇아집니다. 골다공증의 일부 원인은 다음과 관련이 있을 수 있습니다.

- 노화
- 영양/라이프스타일
- 유전
- 약물 또는 기타 질환



## 예방

뼈 약화 예방은 모든 연령에서 이루어져야 합니다. 규칙적인 체중 부하 운동은 물론 칼슘과 비타민D가 풍부한 음식 섭취가 중요합니다. **일일 칼슘 및 비타민 D 섭취에 대한 현재 권장사항은 담당 일차 진료 제공자에게 문의하시기 바랍니다.**

**칼슘:** 평생 동안 충분한 칼슘을 섭취하면 뼈를 튼튼하게 만들고 유지하는 데 도움이 됩니다. 칼슘 함량이 높은 음식은 필요하신 칼슘을 섭취하는 최적의 방법입니다.

| 어디에서 섭취하실 수 있을까요?     | 얼마나 많은 칼슘을 섭취하시게 될까요? |
|-----------------------|-----------------------|
| <b>다음과 같은 유제품</b>     |                       |
| 냉동 요구르트(바닐라)          | 8 oz = 105 mg         |
| 우유(탈지, 저지방 또는 전지)     | 8 oz = 300 mg         |
| 아메리칸 치즈               | 1 oz = 195 mg         |
| 바닐라 아이스크림             | 8 oz = 85 mg          |
| <b>다음에 포함된 농산물</b>    |                       |
| 콜라드 그린(냉동)            | 8 oz = 360 mg         |
| 케일(냉동)                | 8 oz = 180 mg         |
| 브로콜리(신선, 익힌 것)        | 8 oz = 60 mg          |
| 무화과(건조)               | 무화과 2개 = 65 mg        |
| 오렌지                   | 1개 전체 = 55 mg         |
| <b>다음에 포함된 생선/해산물</b> |                       |
| 정어리(뼈째 통조림)           | 3 oz = 325 mg         |
| 연어(뼈째 통조림)            | 3 oz = 180 mg         |
| <b>기타 선택사항</b>        |                       |
| 아몬드, 쌀, 두유(강화)        | 8 oz = 300 mg         |
| 오렌지 및 기타 과일 주스(강화)    | 8 oz = 300 mg         |
| 두부(칼슘 함유 제조)          | 4 oz = 205 mg         |
| 와플(냉동, 강화)            | 2조각 = 200 mg          |
| 콩(구운 것, 통조림)          | 4 oz = 160 mg         |

**비타민 D:** 비타민 D는 신체가 칼슘을 흡수하는 데 사용됩니다. 대부분의 신체는 자외선 차단제 없이 10~15분 동안 일주일에 두 번 이상 햇빛을 받을 경우 충분한 비타민 D를 생성할 수 있습니다.

| 어디에서 섭취하실 수 있을까요?                       | 얼마나 많은 비타민 D를 섭취하시게 될까요? |
|-----------------------------------------|--------------------------|
| 다음과 같은 식품                               |                          |
| 고등어, 연어, 광다랑어, 도다리, 광어, 정어리, 서대를 포함한 생선 | 1인분 = 3-4 oz (85~113그램)  |
| 표고버섯(신선)                                | 1인분 = 8 oz (226그램)       |
| 우유(탈지, 저지방, 강화)                         | 1인분 = 8 oz (226그램)       |
| 비타민 D가 첨가된 아몬드, 쌀, 코코넛 또는 콩 음료          | 1인분 = 8 oz (226그램)       |
| 비타민 D가 첨가된 오렌지 주스                       | 1인분 = 8 oz (226그램)       |

**운동:** 신체 활동을 하게 되면, 뼈와 근육이 더 튼튼해집니다. 체중 부하 운동에 일주일 3~4회 참여하는 것은 골다공증을 예방하는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 걷기, 조깅, 테니스, 춤은 하셔야 할 운동의 예시에 포함됩니다. 근력 강화 및 균형 운동에도 도전해 보십시오. 다만, 귀하를 곁에서 지켜볼 분이 있는지 확인하십시오.



**약물:** 현재 복용 중이신 약물에 대해 담당 일차 진료 제공자와 반드시 상의하십시오. 일부 약물은 뼈를 약하게 만들 수 있습니다. 또한, 과민성 갑상선 또는 저하된 갑상선에 갑상선 호르몬을 너무 많이 사용하면 골다공증에 문제가 될 수 있습니다.

**라이프스타일:** 담배를 피우는 사람은 뼈가 부러질 위험이 높습니다. 술을 너무 많이 마시면 낙상하여 뼈가 부러질 위험에 처할 수 있습니다.

## 골다공증 관리

골다공증 환자 치료는 뼈 손실을 막고 뼈를 재건하여 골절 예방을 돕는다는 것을 의미합니다.

논의드릴 바와 같이, 식단과 운동은 뼈를 튼튼하게 만드는 데 도움이 될 수 있습니다. 그러나 골밀도가 많이 감소한 경우에는 그것만으로는 충분하지 않을 수 있습니다. 골밀도 손실이 있으신 경우, 약물 치료를 시작하시는 것이 다음 선택 사항일 수 있습니다. 일부 약물은 뼈 손실을 늦추고, 다른 약물은 뼈를 재건하는 데 도움이 될 수 있습니다. 어떤 약물을 안전하게 복용하실 수 있는지에 대해 담당 일차 진료 제공자에게 문의하십시오.

## 간병인을 위한 유용한 가이드

간병인은 사랑하는 사람의 골절 후 치료에 있어 핵심적인 파트너입니다. 간병인은 환자와 담당 의료진 구성원 간의 필수적 연결고리입니다.

### 의사소통이 핵심입니다

환자를 돌보는 의사, 간호사와 연락을 유지하도록 하십시오. 의료진의 핵심 참가자로서 의사소통의 라인을 열어 두시는 것이 중요합니다.

환자의 의료 서비스 제공자뿐만 아니라 담당 사례 관리자 및 기타 의료진과도 잘 알고 있어야 합니다. 계속 소속되어 있는 것은 간병의 큰 부분입니다.

### 질환 및 환자 의료와 기타 요구사항에 대해 알아보기

간병인으로서 다양한 일을 처리하도록 요청받으실 수도 있습니다. 여기에는 진료 예약 참석, 식사 준비 돕기, 환자의 집이나 생활 공간 개조 돕기 및 회복 지원과 향후 낙상 위험 감소를 위한 환자의 가정 루틴 변경 돕기가 포함될 수 있습니다.

- 골다공증 및 환자가 겪을 수 있는 기타 상태에 대한 사실 알아보기
- 골다공증이 간병받는 사람의 삶에 미치는 현재 및 잠재적 영향(통증, 이동성 상실, 생활 방식의 변화 등) 이해하기
- 의료 서비스 제공자 및 약국의 이름과 전화번호 등 중요 정보를 적어두고 쉽게 찾을 수 있도록 한 곳에 정리해두기
- 검사 결과 및 약물
- 후속 예약 날짜
- 발생할 수 있는 골다공증 약물의 부작용에 대한 우려사항에 대해서 환자의 의료 서비스 제공자와 상의하기

### 간병인을 위한 자기 관리 조언

자신을 돌보는 시간을 가지십시오. 간병인은 가족이나 친구의 요구사항을 돌보는 데 시간을 쏟는데, 이는 24시간 연중무휴의 일이 될 수 있습니다. 간병인 스스로도 자신을 돌봐야 사랑하는 사람에게 가장 도움이 될 수 있습니다.

### 도움을 요청하여 번아웃 방지하기

자신의 건강 관리를 소홀히 하지 마십시오. 정기적으로 담당 의사와 상의하시고, 다음과 같은 경우 도움을 요청하십시오.

- 자주 아픈 경우
- 압도감, 분노 또는 불안감
- 피로, 수면 부족 또는 통증 경험

### 자신에게 휴식을 줄 수 있는 케어 팀 확립

주변 사람들에게 도움을 요청하십시오.

- 이웃
- 친척
- 친구
- 전문 간병인

### 자신과 사랑하는 사람 모두를 돌보기

- 건강한 식단 섭취 및 함께 운동할 시간 만들기
- 우울증이나 기타 문제에 도움이 되는 약물 및 지원에 대해 담당 의사에게 문의하기

## 추가 정보

골다공증 환자 간병인을 위한 유용한 온라인 정보 링크

### 가족 간병인 연합(Family Caregiver Alliance)

국립 간병 센터

웹사이트: <https://www.caregiver.org>

간병의 복잡한 요구를 관리하는 데 도움이 되는 정보 및 툴이 포함되어 있습니다. 무료 뉴스레터 및 온라인 지원 그룹에 대한 액세스 이용도 가능합니다.

### 국립 간병인 도서관(National Caregivers Library)

웹사이트: [www.caregiverslibrary.org](http://www.caregiverslibrary.org)

간병인을 위한 광범위한 리소스 라이브러리가 특징인 이 웹사이트는 주제별로 정리된 수백 개의 기사 및 기타 자료를 특징으로 합니다.

### 미국 골다공증 재단(National Osteoporosis Foundation)

웹사이트: <https://www.nof.org/patients>

골다공증을 겪으며 생활하는 것과 간병인 및 환자 지원 리소스에 대한 유용한 정보.

### 웰컴 투 메디케어(Welcome to Medicare)

웹사이트: <https://www.medicare.gov>

미국 정부 공식 메디케어 웹사이트이며, 65세 이상 또는 장애를 가진 노인과 젊은이를 위한 건강 보험 프로그램

## 메모 및 질문

---

---

---

---

---

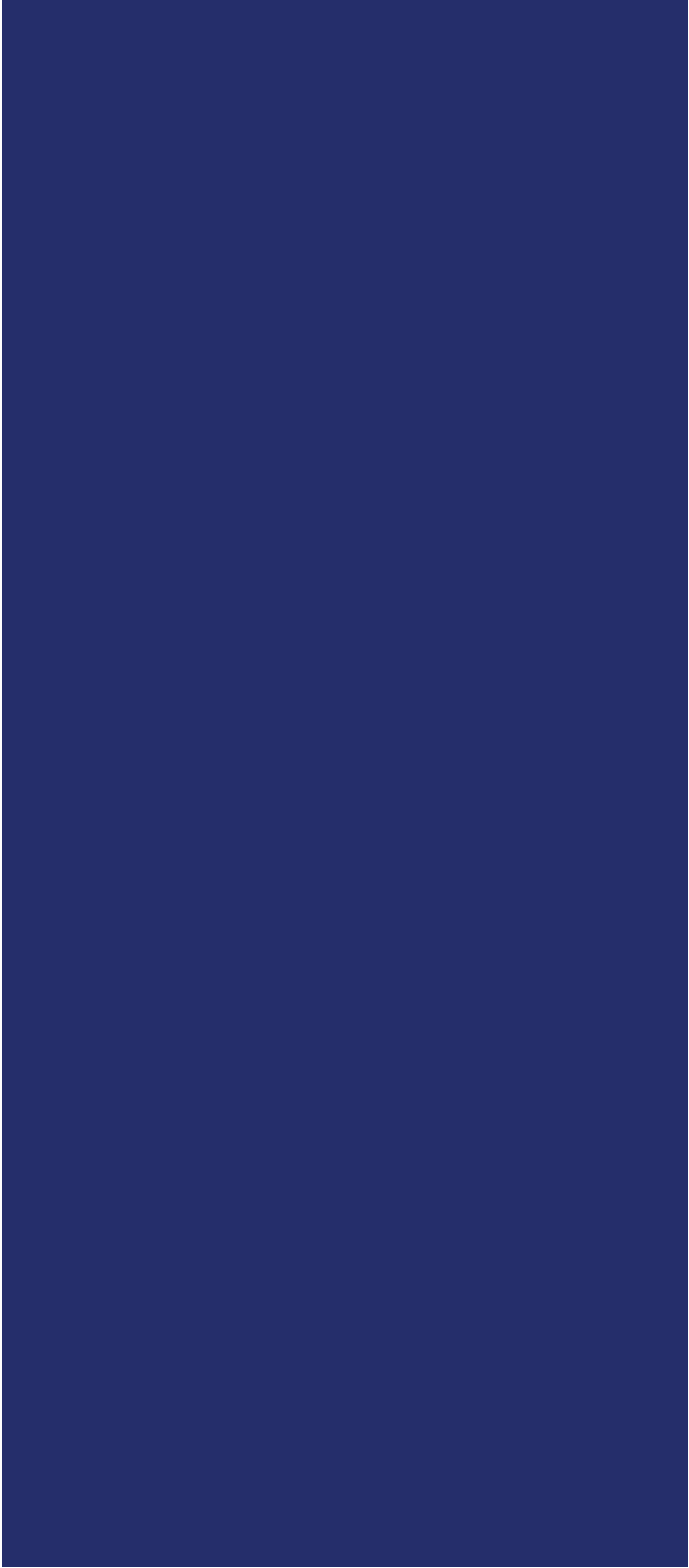
---

---

---

통제 및 예방. (2013년 9월 23일). 노인의 낙상 예방. 검색 출처: <http://www.cdc.gov/Features/OlderAmericans/>

국립 노화 연구소. (2010년 8월). 골다공증: 뼈 도둑(The Bone Thief). Age Page. pp [1-13].  
[www.nia.nih.gov/sites/default/files/osteoporosis\\_the\\_bone\\_thief.pdf](http://www.nia.nih.gov/sites/default/files/osteoporosis_the_bone_thief.pdf)



Hackensack  
Meridian *Health*