

자율신경실조증이란?

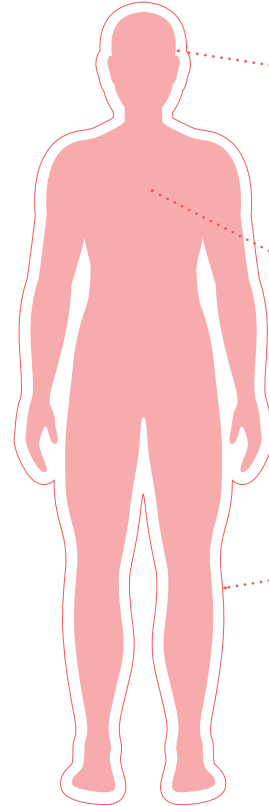
» 자율신경실조증은 기질적인 장애 없이 나타나는 자율신경계의 불균형을 의미합니다. 자율신경계는 우리 몸이 외부의 변화에 대응할 수 있도록 일정한 상태로 유지하는 기능을 합니다. 그러한 자율신경계의 항상성이 깨지면서 신체 전반에 다양한 증상이 나타날 수 있습니다.

» 중의학에서는 '심장신경증'을 자율신경실조증의 유사 증후로 보고 있습니다. 심장신경증은 다양한 자율신경계통의 이상으로 나타나는 증상들을 나타내며 주로 심혈관계 증상이 두드러지는 기능성 신경증입니다.



자율신경실조증의 증상

자율신경실조로 인한 여러 가지 증상



» 심리 증상

머리 불안, 예민, 우울, 분노 등

» 순환기계 증상

가슴 두근거림, 가슴답답함, 흉통, 과호흡/호흡곤란 등

» 기타 자율신경계 연관 증상

전신 과긴장, 피로, 발한, 수면장애

머리 어지러움, 두통

배 멀미, 소화불량, 신경성 구토, 배당김, 식욕부진

한의학표준임상진료지침은 의료기관에 내원한 환자가 최적의 한의의료서비스를 받을 수 있도록 돕기 위해 임상 근거에 기반하여 개발된 진료 가이드라인입니다. 본 지침은 보건복지부의 지원을 받아 한의약혁신기술개발사업단을 통해 인증 받았으며, 의료 현장에서 참고하여 활용할 수 있습니다.



자율신경실조증

한의학표준임상진료지침

KOREAN MEDICINE CLINICAL PRACTICE GUIDELINE



한약



» 자율신경실조증 환자의 변증 및 증상에 따라 다양한 한약치료를 할 수 있습니다.



인지행동치료



» 정신적인 원인이 해결되지 않아 자율신경실조증이 자주 재발할 경우, 정신요법 혹은 상담을 할 수 있습니다.



침치료



» 통증이 있는 경우, 또한 자율신경계의 전반적인 안정이 필요할 경우 침 치료를 사용할 수 있습니다.



명상



» 스트레스에 대한 저항력과 자기치유력을 향상시키기 위해 별도로 명상이나 기공을 수행할 수 있습니다.



자율신경실조증의 예방 및 관리

- » 자율신경실조증은 일상의 다양한 상황에 따라 증상이 심해질 수 있어, 환자가 자신의 몸 상태를 자각하고 조절하는 것이 중요합니다.
- » 기본적인 컨디션과 생활습관을 건강하게 유지합니다.



• 체질을 고려한 음식 위주의 식단



• 적당량을 규칙적으로, 천천히, 즐거운 마음으로 먹기



• 적당한 운동



• 금주와 금연

- » 그 외 호흡법, 요가, 명상, 지압법과 같은 일상적 자기 관리를 통해 스트레스 조절을 할 수 있습니다.

