

대체 의학

1. 대체 의학은 무엇인가요?

대체 의학은 약초, 보조 식품, 침술 및 명상 등 다양한 건강 증진의 종류를 설명하는 용어입니다. 사람들은 여러 가지 이유로 대체 의학을 사용 합니다. 사용 이유의 예는 통증 조절, 스트레스 해소, 및 금연과 같은 어려운 변화를 만들때 입니다.

2. 대체 의학의 몇가지 예는 무엇입니까?

- 침술
- 척추 교정 및 정골 요법 치료
- 동종 요법 (Homeopathy)
- 자연 요법 (Naturopathy)
- 타이치 (Tai Chi) 및 치공 (Chi Gong)
- 고대 중국 및 아유르베다 (Ayurvedic) 힌두교의 치료법
- 요가
- 비타민, 미네랄, 아미노산, 피시오일 (Fish Oil), 허브 및 다른 약초 등같은 건강 보조 식품



중요한 요점들

- 대체 의학은 이익도 있지만 해를 끼칠 수도 있습니다.
- 대체 의학을 사용 하기 전에 의사와 상담 하십시오.

3. 어떻게 대체 의학을 안전하게 사용할 수 있을까요?

대체 의학도 좋은 점들이 있습니다. 그러나 대체 의학이 귀하에게 해를 끼치거나 다른 의약품의 효능을 발휘하지 못하게 할 수도 있습니다. 대체 의학 제품 및 서비스를 사용하기 전에:

- 귀하 의사와 상담하세요
- 신뢰 할 수 있는 대체 의료 서비스 제공자를 찾으세요. www.dca.ca.gov/consumer/wll.shtml에 방문하여 제공자의 면허 상태를 확인 하세요.
- www.fda.gov/Safety/Recalls/default.htm에 방문하여 미국 식품의약품안전청 (FDA)의 안전 경고 및 리콜 정보를 확인 하세요.
- 의료 사기에 각별히 주의 하세요. 못 믿을것 처럼 너무 좋게 들리면 아마 그럴 것입니다.

더 자세한 정보를 원하시면

의료 소비자 보호 부서

Publichealth.lacounty.gov/hccp

무료 체육 레슨 및 통증 완화 침술을 제공 하는 시설입니다.

로스엔젤레스 웰네스 센터 (The Wellness Center Los Angeles)

www.thewellnesscenterla.org

213-784-9191

4. 대체 의학에 대해서 의사한테 무엇을 물어봐야 될까요?

귀하의 자녀에게 건강 보조 식품을 주기 전에 의사와 상의 하시고 또한 귀하가 임신부 이거나 유모일때 건강 보조 식품 복용 전에 귀하 의사와 먼저 상담 하세요. 몇가지 문의하실 질문은 다음과 같습니다.

- 제가 건강 보조 식품을 복용하거나 대체 요법 서비스를 사용 하는 것이 안전합니까?
- 건강 보조 식품 및 대체 요법 서비스가 제가 현재 복용하고 있는 약이나 받고 있는 치료를 방해 할 수 있나요?
- 건강 보조 식품을 복용 하는 대신 혹은 복용 하면서 할 수 있는 식단 변화가 있습니까?

5. 저의 건강을 보호 하기 위해 또 무엇을 할 수 있을까요?

규칙적인 운동과 건강한 식생활을 포함한 건강한 생활을 사는게 중요합니다. 이런 건강한 습관들은 귀하의 건강, 신체, 및 마음에 긍정적인 영향을 미칩니다.