

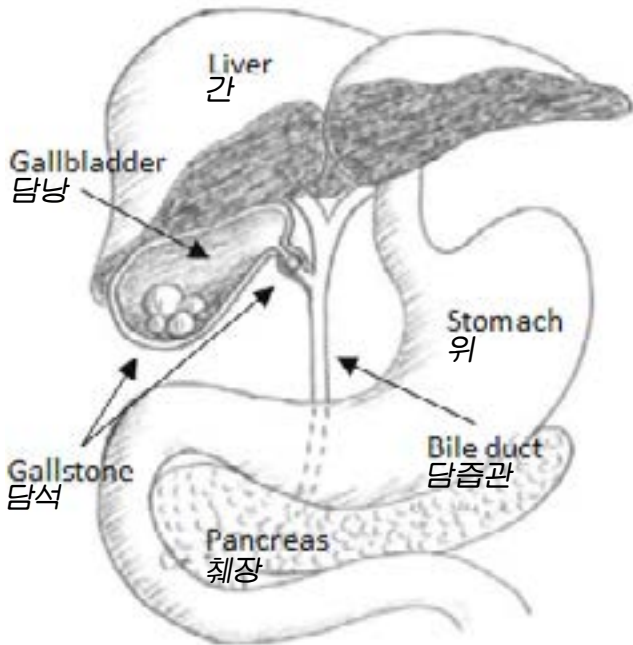
담석

담석이란?

담즙은 담낭에 저장되는데 이는 복부 오른쪽 위에 위치한 약 10cm 정도의 주머니로서 간 아래에 있습니다.

음식을 섭취할 때 담낭은 이 담즙을 짜서 내장으로 보내어 음식의 소화를 돕습니다. 담즙은 지방질의 음식을 소화하는 데 가장 중요한 역할을 합니다. 대개 담즙은 녹색의 액체이지만 진해지면 덩어리를 형성하여 담석이 되는데 그 크기와 수는 다양합니다.

대부분의 담석은 콜레스테롤 담석 (80%)이며 나머지는 색소성 담석입니다. 많은 사람들이 담석을 가지고 있지만 이를 인식하지 못합니다.



담석은 왜 생기나요?

나이가 들어가거나 임신이 되었거나 피임 중이거나 혹은 최근에 아주 빠르게 체중 감량을 한 경우 담석을 가질 확률이 더 많게 됩니다.

또한 과체중이거나, 잘 움직이지 않는 생활을 하거나 당뇨병이 있거나 담석 가족력이 있는 사람들에게 위험성이 있습니다.

담석은 어떤 문제를 초래하나요?

담석은 매우 흔하며 6명 중 한 명 꼴로 평생 중에 한 번은 담석을 가지는데 남성보다 여성에게서 두 배 가량 많이 발생합니다.

담석이 있는 대부분의 사람들은 이를 알지 못하는데 증세가 거의 혹은 전혀 없기 때문입니다. 하지만 일부 사람들에게는 담석이 문제가 됩니다. 더욱 흔하게 발생하는 문제들의 예는 다음과 같습니다:

쓸개급통증은 담석 중 하나가 움직여 담낭에서 나오는 좁은 관 (담즙관)에 걸려서 담낭이 그 담석을 밀어내기 위해 더욱 심하게 수축할 때 갑작스럽게 복부 내 심한 통증이 유발되는 증상입니다. 이 통증은 수 분에서 몇 시간 동안 지속될 수 있으며 구역질과 구토를 동반할 수 있는데 담석이 빠져나올 수 있게 되면 대개 해결됩니다.

담낭염은 담석이 담즙관에 완전히 걸려 담낭에 염증이 생기거나 두껍게 되는 것입니다. 담낭염에 기인한 통증은 대개 사라지지 않으며 종종 열을 동반합니다. 담낭염은 심각한 질환이며 병원의 응급 치료가 필요합니다.

담낭염 치료는 소화기관이 쉬고 있는 동안에 종종 진통제와 항생제 및 정맥 주사로 이루어집니다. 치료하지 않으면 담낭염은 악화되어 담낭이 터져버릴 수 있으며 이는 생명에 위협이 될 수 있습니다. 가끔 환자들은 입원 중에 수술을 하여 담낭을 제거해야 될 경우가 있습니다.

기타: 담석은 또한 담낭관의 더 아래쪽을 막아 피부의 황달 (피부색이 노랗게 변색됨)이나, 담즙관 혹은 췌장의 염증을 초래하는데 이는 모두 응급 입원 치료가 필요합니다.

담석

담석이 있는지 여부를 어떻게 알 수 있나요?

담석은 대개 초음파로 발견하지만 컴퓨터 단층 촬영 (CT) 혹은 MRI 등과 같은 기타 테스트로 알 수 있습니다.

종종 담석은 의사가 다른 이유로 지시를 내릴 때 우연히 발견되는데 담석이 문제를 일으키지 않을 경우 걱정할 필요가 없습니다.

치료를 위해 어떤 옵션이 있나요?

종종 담석은 치료가 필요 없지만 가끔 수술과 같은 기타 옵션이 고려되어야 합니다.

고통스러운 담석이 재발된 사람들에게는 수술이 최상의 치료로 권장되며 이는 대개 키홀 수술 (복강경 수술로 알려짐)로 시술됩니다. 혹은 좀더 복잡한 경우에는 개복 수술이 필요할 수도 있습니다.

담낭 없이도 건강한 삶을 영위할 수 있으며 10명 중 9명이 수술 후에 담석 통증이 사라집니다.

많은 사람들이 담낭 제거 수술을 받지만 어떤 시술도 위험성이 없지는 않습니다.

주치의가 수술 및 기타 가능한 방법에 대한 위험성에 대해 상의할 것입니다.

무엇을 해야 도움이 될까요?

수술이 아닌 치료를 시도하거나 수술 대기 명단에 올라있는 경우, 고통스러운 통증의 재발 가능성이나 기타 담석 합병증에서 고통 받는 확률을 감소시킬 수 있는 다양한 조치를 취할 수 있습니다. 예:

- ◆ 많은 과일과 채소로 균형 있는 건강한 식생활
- ◆ 건강한 체중을 목표로 한 점차적인 체중 감소 (속성 다이어트는 피함)
- ◆ 충분한 수분 공급
- ◆ 카페인 및 알코올 섭취량 제한
- ◆ 음식과 증세를 지속적으로 기록하면 "문제 유발 음식"을 파악하는 데 도움이 됨
- ◆ 요리할 때 지방질 음식과 과도한 오일을 피함. 이는 담낭을 짜내게 하여 통증을 유발할 수 있음.

언제 도움을 구해야 되나요?

아래와 같은 통증이 있을 경우 의사를 보아야 합니다:

- ◆ 단순한 진통제 (파라세타몰 혹은 이부프로펜 등)로 진정이 되지 않음,
- ◆ 수 시간 이상 지속,
- ◆ 열을 동반,
- ◆ 정상적인 식음료 섭취가 불가능, 혹은
- ◆ 건강 및 웰빙에 대한 기타 우려가 있음.

도움 요청:

✚ 의료 응급 상황시 가장 가까운 응급실로 가거나 000으로 연락하십시오.

