

설사와 구토

가장 흔한 원인

설사와 구토의 가장 일반적인 원인은 바이러스성 위장염이나 식중독입니다.

바이러스성 위장염은 다양한 바이러스로 인해 발생할 수 있으며, 보통은 **로터바이러스**나 **노로바이러스**가 그 원인입니다. 증상으로는 메스꺼움과 구토, 묽은 설사, 위경련 등이 나타납니다. 열과 두통, 근육통 등의 바이러스성 감염 증세가 동반하는 경우가 많습니다. 바이러스성 위장염은 전염성이 매우 높으며 환자의 구토물이나 대변으로 전염이 되며 직접 접촉(예. 악수)이나 오염된 물건(예. 주방기구)으로 전염되기도 합니다. 증상은 보통 사흘 이내로 지속되나 일부 로터바이러스로 인한 감염은 보다 오래 갈 수 있습니다.

바이러스성에 비해 덜 흔하지만 박테리아와 기생충 감염으로 인해 위장염이 발생하기도 합니다.

식중독은 상한 음식에 있는 박테리아성 독소 때문에 발생합니다. 증상은 종종 음식물 섭취 후 4 시간 이내에 나타나지만, 12 시간까지 걸리는 경우도 있으며 구토와/나 설사를 동반하기도 합니다. 증상은 보통 갑자기 나타나며 24 시간 이내에 없어집니다. 열과 다른 바이러스성 증상은 잘 나타나지 않습니다. 전염성은 없습니다.

검사

실험실 변 검사(대변 배양균)는 보통 필요치 않으나 바이러스가 급속히 창궐하여 공공 보건상의 이유로 필요할 때나 혈변이나 설사가 오래 지속될 때는 실시됩니다. 심한 탈수증이나 기타 의학적 상황이 발생하지 않는 한, 혈액 검사도 필요하지 않습니다.

치료

대부분의 일반적인 위장염에 대해서는 특별한 치료법이 없습니다. 가장 중요한 치료는 손실된 체액을 보충하는 것과 탈수증을 예방하는 것입니다. 의사가 설사나 위경련을 치료하고 메스꺼움과 구토를 완화시켜 줄 약을 처방해 주기도 합니다.

체액 보충

대부분의 경우 탈수증이 일어나지 않거나 경미하게 발생하기 때문에 입으로 섭취하는 음료로 보충이 가능합니다. 물이나 희석한(1:4) 주스를 마시면 됩니다. 시중에 판매되는 수분 보충 음료를 마시는 것도 도움이 되나 대부분의 경미한 경우, 필요없습니다.

희석하지 않은 과일 주스와 청량 음료는 설사를 악화시킵니다.

갑자기 많은 양을 마시면 위장을 자극하여 구토가 일어나기도 합니다.

구토가 지속되는 경우라고 할지라도, **규칙적으로 소량**의 수분을 섭취해서, 탈수를 막아줄 충분한 수분을 섭취해야 합니다.

권장 섭취량

구토를 할 때	구토를 하지 않을 때
1/4 컵 매 5 분	1 - 2 컵(300-600ml) 시간 당

수분 섭취가 설사를 악화시키지 **않으며** 입을 통해 섭취하는 음료가 "곧바로 내려가지" 않습니다. 하지만 위장이 가득 차면 설사가 촉발될 수도 있습니다.

탈수증의 징후로는 심한 갈증과 어지러움, 졸도, 짙은 색의 소변 등이 있습니다. 탈수 증상이 완화되면, 소변 색이 맑거나 옅은 황색을 띠게 되고 더 이상 갈증을 느끼지 않게 됩니다.

심한 탈수 환자는 혈관을 통해 수액 주사를 맞아야 하며 입원을 하게 됩니다.

설사와 구토

음식

일단 수분 섭취가 가능하면, 음식을 먹을 수 있습니다. 설사를 하는 성인이나 아동은 계속 음식을 섭취해야 하며 유아의 경우 지속적으로 수유를 해야 합니다. 특별식이라고 해서 일반 음식보다 더 낫다고 밝혀진 바가 없습니다. 일부 유산균이 증상 지속 기간과 설사 빈도를 줄이는데 도움이 되는 것으로 밝혀진 바 있습니다.

카페인과 고당도 음식, 초콜릿, 알콜은 피하십시오. 유제품은 대부분의 사람들에게 괜찮습니다.

청결

물과 비누로 손을 잘 씻고 깨끗한 수건으로 닦습니다.

- 화장실 사용 후
- 기저귀 교환 후
- 식사나 음식 조리 전

이러한 예방조치는 구토나 설사가 멈춘 후에도 48 시간 동안 계속해야 합니다.

구토물이나 변을 처리할 때는 반드시 장갑을 착용하고 이후에는 반드시 손을 씻습니다.

더러워진 물건이나 표면은 뜨거운 물과 세제로 씻고 잘 말립니다.

약

반드시 약을 복용해야 하는 것은 아니지만 아래의 약들 중 한 가지 또는 몇 가지의 약을 처방받기도 합니다.

약	브랜드 이름	용량	용도
메토클로프라미데	"맥사론"		메스꺼움, 구토
온단세트론	"조프란"		메스꺼움, 구토
파라세타몰	"파나돌"		통증, 열
로페라미데	"이모디움"		설사, 경련


추후 조치

다음과 같은 상황이 발생하면 응급 부서를 다시 찾아 가거나 일반의에게 진찰을 받으십시오.

- 구토를 계속하고 음식이나 물을 섭취할 수 없을 때
- 탈수 증상이 계속될 때
- 증상이 악화되거나 48 시간 이내에 호전되지 않을 때
- 변에 피가 섞여 나올 때

지시사항:

도움 구하기:

 의학적으로 응급 상황일 경우, 가까운 응급 부서로 가거나 000 번으로 전화하십시오.

