환자 정보지
Constipation (Adult)

병원:

변비(성인)

변비란 무엇인가?

변비란 딱딱하게 마른 변(똥 또는 대변)의 이동을 의미하며 때때로 고통을 야기하기도 합니다.

변비는 흔한 증상으로 5 명 중 한 명꼴로 변비를 가지고 있습니다.

배변 빈도는 사람마다 달라 어떤 이는 하루에 한두 번 변을 보기도 하고 어떤 이는 사흘에 한 번 변을 보기도 합니다. 나이가 들면 변을 보는 횟수가 줄어듭니다. 변비는 일상 습관으로부터 비롯됩니다.

변비의 원인

몇 가지 평범한 원인들이 변비를 야기합니다.

식습관

- 물 섭취 부족
- 섬유질 식품 섭취 부족

생활 습관

- 규칙적인 운동 부족
- 지나치게 오래 변 참기
- 일상의 변화 예. 여행 또는 근무시간

임신 - 호르몬의 작용과 활동의 감소, 태아의 성장이 장에 미치는 압박에 기인

고령 - 장 근육 수축의 감소와 정기적으로 복용하는 약에 대한 의존에 기인

약물 - 강력한 진통제 사용 및 완하제 투여 중단에 기인

만성질환 - 특정한 장 상태와 기능 저하 포함

증상

- 정신적인 긴장과 고통이 배변 시 동반
- 수일 간 배변활동 없음
- 위 경련, 보통 통증은 심하지 않음
- 가스가 차고 헛배가 부름
- 식욕감퇴와 체중감소
- 구역질
- 일반적인 건강이상 증세
- 항문 주변 피부의 열상으로 인한 경미한 출혈(직장 외부)

응급 부서에서 하는 처치

응급 부서에서 어떤 처치를 하는가는 병원에 어떤 상태로 왔는지에 달려 있습니다.

다른 심각한 통증의 원인없이 복통으로 내원한 경우, 통증이 완화되면 보통 변비에 대한 치료를 받게 될 것입니다.

치료(뒷면 참조)는 장에서 변의 이동을 용이하게 해 주는 완하제를 투여하고 이와 함께 딱딱한 변이 덜 아프게 배설되도록 돕는 좌약을 투여하는 형태로 이루어 질 것입니다.

관장(뒷면 참조)이 배변을 용이하게 하기 위해 필요할 수 있습니다.

고통이 심하고 아주 불편하면 변비보다 더 심각한 상황일 수도 있으므로 반드시 의사에게 이야기해야 합니다.

배변 습관이 변한다는 것은, 중증은 아니지만, 심각한 질병이 잠복하고 있을 수도 있다는 것을 나타내기 때문에 반드시 지역 의사에게 진찰을 받아야 합니다.

2012 년 2 월 ECI 에서 작성. 다음 웹사이트에서도 확인할 수 있습니다.www.ecinsw.com.au

환자 정보지

변비(성인)

치료 옵션

변비의 원인에 따라 치료가 달라집니다.

완하제

경구용으로 변을 부드럽게 해 줍니다. 자두 쥬스, 메타무실(Metamucil), 락툴로스(Lactulose), 크록실(Coloxyl), 액체 파라핀 등이 이에 속합니다. 이러한 약 투여는 반드시 점차적으로 중단해야 하며 식습관의 변화로 대체해야 합니다. 자두와 포도를 비롯, 대부분의 과일은 좋은 완하제 역할을 합니다.

좌약

직장에 삽입하는 알약입니다. 예. 글리세린

관장

직장에 투입하는 특별한 액체(예. 마이크로락스)로 배변이 일어나도록 가능한 오래 항문을 막고 있어야 합니다.

알아 두십시오

배변 습관의 변화는 대장암의 초기 징후일 수 있으므로 변화의 원인이 뚜렷하게 밝혀지지 않은 경우, 일반의나 위장병 전문의의 진찰을 받아보는 것이 바람직합니다.

가정에서

식습관:

- 수분을 충분히 섭취하되 지나치게 많이 마시지는 말 것. 하루에 추가로 1 리터를 넘지 말 것.
- 섬유질 식품 섭취량을 천천히 늘릴 것.(시리얼, 통밀빵, 야채와 과일 등) 대부분의 '정크' 푸드에는 섬유질이 거의 함유되어 있지 않습니다.

생활습관:

- 운동을 많이 할 것 - 규칙적으로 걷고 조깅을 하는 것이 좋습니다
- 바쁘다고 화장실 가는 것을 미루지 마십시오. 규칙적으로 변을 보십시오
- 복용하고 있는 약을 지역 의사나 약사에게 보이고 변비를 야기시키지 않는 것으로 바꿉니다.

지시사항:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

도움 구하기:

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

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

Published Jun 2015. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

주의: 본 건강 정보는 일반 교육 목적용으로 만들어 진 것입니다. 본 정보가 본인에게 적합한지 확인하기 위해서는 의사나 보건 전문가와 상의해야 합니다.