

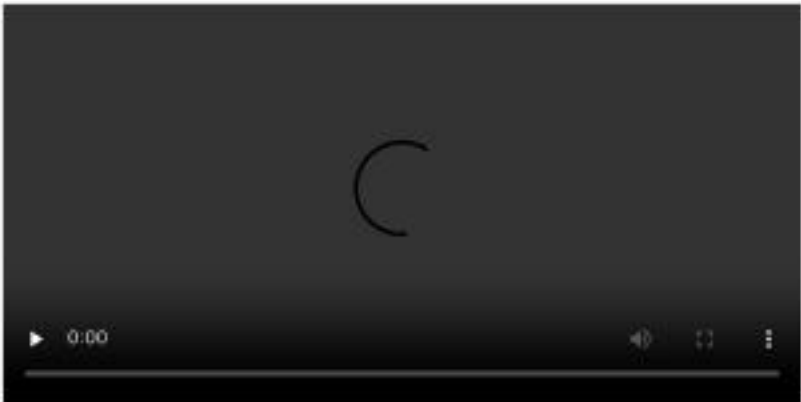
노인 변비

개요

• 등록일자 : 2020-04-01 • 업데이트 : 2023-09-07 • 조회 : 17615 • 정보신청 : 105

개요

대장은 약 1.5m의 기다란 관 모양으로 되어 있습니다. 소장에서 대장으로 연결되며 위치에 따라 명장, 상행결장, 횡행결장, 하행결장, S-자결장(구불 결장), 직장으로 나눌 수 있습니다. 이러한 대장과 함께 직장에서 연결되는 항문은 배변에 아주 중요한 역할을 합니다. 항문관의 길이는 약 3~4 cm이며, 주변에 내형문괄약근, 외형문괄약근, 항문거근 등 배변과 관련한 근육이 많이 분포해 있습니다.



변비는 대장 연동 운동이 저하되거나 항문 주위의 근육의 조절이 잘되지 않아 원활한 배변 운동이 안되는 상태를 말합니다. 변비는 증상이며 변비 자체가 질환은 아닙니다. 많은 노인들이 자신이 변비가 있다고 믿거나 변비를 앓고 있는 것은 아닌지 지나치게 걱정하고 있습니다. 보통 하루에 한 번 이상 대변을 봐야 하지만, 2~3일에 한 번 보더라도 대변이 굳지 않고 편하게 본다면 변비가 아닙니다. 또한 변비가 있다고 하더라도 대부분의 변비는 심각한 문제를 일으키지 않습니다.

많은 의사들은 스스로에게 다음 질문들을 해보라고 권합니다.

- 배변 횟수가 1주에 2회 이하로 적나요?
- 배변시 무리한 힘이 필요하시나요?
- 배변시 변이 너무 단단 한가요?
- 배변을 해도 시원하지 않고 잔변감이 있으신가요?

이들 질문에 1가지 이상 해당된다면 변비를 의심할 수 있습니다.

개요-원인

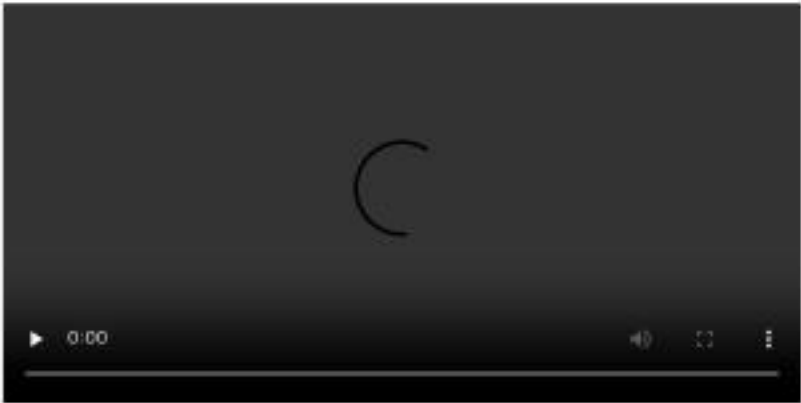
1. 일차성 변비

대부분의 변비는 특별한 원인에 없이 배변이 원활하지 못하게 되는 일차성(원발성) 변비입니다. 주로 대장운동이 느려서 대변을 목적지까지 잘 통과시키지 못하는 서행성 변비나 대장은 잘 통과하지만 직장에서 항문을 통해 밖으로 내보내주지 못하는 직장배출장애 등이 일차성 변비에 해당합니다.

노인의 일차성 변비는 주로 식사량이 적고 물의 섭취가 부족하여 신체활동이 부족하게 되어 대장운동을 저하시킴으로써 발생합니다. 노인은 치아가 튼튼하지 못한 경우가 많아서 음식을 먹는데 불편할 수 있고, 이에 따라 식사량이 적어지고 섬유질이 풍부한 음식보다는 부드러운 음식을 선호하는 경향이 생기게 되는데 이러한 식습관이 변비를 유발할 수 있습니다. 또한 사고에 의해서 혹은 만성질환으로 활동하기가 어려워져 침대에 오래 누워 있는 노인은 신체활동량이 부족하여 대장 운동이 저하될 수 있고 그에 따라 변비에 걸리기 쉽습니다. 그리고 요실금이 있거나 배뇨 장애가 있는 노인은 소변을 보는 것 자체를 꺼리게 되고, 이 때문에 물을 되도록 마시지 않으려고 하는 습관이 생깁니다. 수분은 변의 양을 늘려주고 장운동을 활발하게 해주며 변을 부드럽게 만들어서 장을 잘 지나가게 만들어 주는 역할을 하는데, 이러한 수분 섭취가 적게 되면 변비가 유발될 수 있습니다.

노인은 여러 질병을 앓고 있을 가능성이 많은데 복용하고 있는 약물들이 변비를 유발하기도 합니다. 이러한 약물에는 항우울제, 알루미늄이나 칼슘이 포함된 제산제, 항히스타민제, 항파킨슨약 등이 있습니다.

또한 이미 변비가 있어 습관적으로 하제를 사용하거나 관장을 하는 경우에는 정상적인 장운동을 힘들게 하기 때문에 오히려 변비 증상을 더 심하게 할 수 있습니다.



2. 이차성 변비

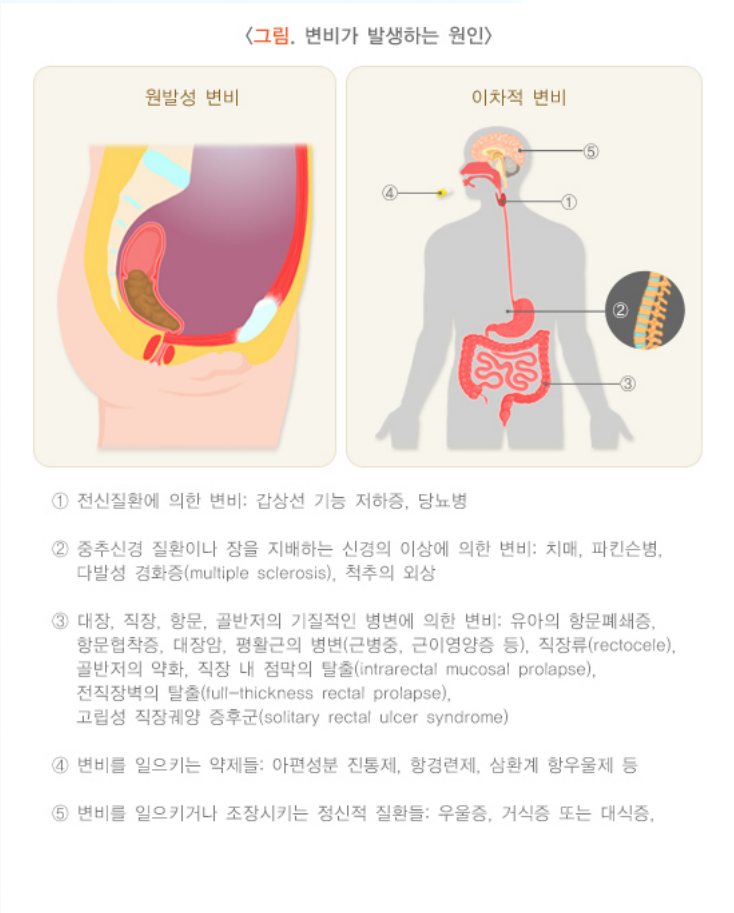
대장 부위에 생긴 국소적인 문제 혹은 전신 질환이나 특정 상태로 인해 변비가 발생하는 경우를 이차성 변비라고 합니다. 이차성 변비를 유발할 수 있는 대장 부위의 국소적인 질환과 전신질환은 다음과 같습니다.

1) 대장 부위에 발생하는 국소적인 질환

대장 종양, 치질, 치열, 항문협착, 대장협착, 탈장, 직장류, 직장자궁 탈장, 허혈성 대장염, 게실염, 염증성 장질환, 결핵성 대장염, **장염전**, 이소성 자궁내막증, 매독

2) 전신 질환 혹은 특정 상태

대사질환(당뇨병, 요독증, 저칼륨증, 고칼슘증), 내분비 질환(뇌하수체기능저하증, 갑상선기능저하증, 부갑상선기능항진증, 글루카곤 생산 종양), 신경계 질환 (말단성 신경병증, 자율신경병증, 당뇨병, 중추신경병증, 뇌종양, 파킨슨병, 다발성 경화증, 근위축증), 교원성 혈관질환(전신성 경피증, 복합성 결합조직 질환, 피부근염), 감염병(사가스병(Chagas' disease)), 임신 및 월경 주기의 황체기



역학 및 통계

변비는 가장 흔한 소화기 질환 가운데 하나로 유병률은 연구자와 지역에 따라 차이가 있으나 2~20%에 달합니다. 국내의 역학 연구에서 기능성 변비의 유병률이 16.5%로 보고된 바 있습니다. 특히 여성과 노인에서 많이 발생합니다.

증상

변비의 증상은 다양할 수 있습니다. 배변 시 과도한 힘이 들어가며 배변 과정 자체가 어려운 경우가 있고, 배변을 하긴 하지만 변이 과도하게 단단한 경우도 있습니다. 또한 배변 후에도 변이 남아 있는 것 같은 느낌, 복부팽만감, 하복부의 불편감, 복통 등이 변비의 주 증상입니다. 변비에 의해서 이차적으로 치질, 치열 등이 발생하면 항문의 통증이나 출혈이 나타나기도 합니다. 변비가 만성화가 되면 식욕부진과 소화불량이 생기고, 이는 변비를 악화시키는 악순환으로 이어질 수 있습니다. 변비는 삶의 질을 저하시키는데 이로 인해 우울증의 원인이 되기도 합니다.

진단 및 검사

변비의 진단을 위해서 먼저 환자의 정확한 병력 파악과 의사의 세심한 진찰이 필요합니다. 증상이 있는 사람에게 식이 일지를 쓰도록 하여 어떤 음식을 언제 어느 정도 먹었고 물은 어느 정도 마셨는지 기록을 하면 섬유소와 수분 섭취 및 식이 섭취가 충분하였는지를 추측할 수 있기 때문에 현재 상태와 치료의 방향을 정하는 데 도움이 됩니다. 또한 언제 배변을 하였는지, 배변 시 힘든 점이 있었는지 기록을 해보면서 변비의 증상 파악과 패턴을 분석할 수 있습니다. 병력의 청취를 통해 기질적 변비(이차성 변비)의 가능성을 미리 확인하는 것도 매우 중요하며, 체중 감소, 혈변, 빈혈, 복부 종괴, 최근에 대변 굵기가 가늘어진 증상이 있었던 경우나 특히 고령의 환자에서 갑자기 발생한 변비 증상 등에서는 대장암과 같은 기질적 원인을 반드시 고려해야 합니다.

변비는 배변 후에도 변이 남아 있는 것 같은 느낌, 복부팽만감, 하복부의 불편감, 복통 등 다양한 증상으로 표현되기 때문에 객관적으로 정의 내리기가 쉽지 않습니다. 2016년에 새롭게 제시된 로마 기준 IV 라는 진단 기준이 현재 임상에서 주로 사용되고 있습니다. 과도한 힘주기, 딱딱한 변, 불완전 배출감, 직장항문 폐쇄감, 원활한 배변을 위한 부가적인 처치, 주 3회 미만의 배변 횟수 등 6가지 대표적인 증상 중 2가지 이상의 증상들이 지난 6개월 전에 시작되었고 지난 3개월 동안에 증상이 지속되는 경우를 변비라고 정의하고 있습니다.

그 외 일반혈액검사, 혈청생화학검사, 소변검사, 갑상선기능검사 등을 시행하여 변비를 유발할 수 있는 종양, 염증, 당뇨, 갑상선질환 등이 있는지를 확인합니다. 대장내시경 검사나 대장바륨조영술을 통해 암이나 용종, 게실, 염증성 질환이 있는지 알아봅니다. 이와 같은 검사에서 기질적인 원인이 아닌 것으로 밝혀지면 직장항문기능검사를 하게 됩니다.

치료-약물 치료

도움이 되는 약물 요법은 다음과 같습니다.

(1) 부피형성제 : 식물성 섬유소가 주를 이룹니다. 대변 부피가 증가하게 되어 대변 양이 증가하고 대변이 부드러워 변비의 치료에 도움이 됩니다. 장기 복용이 가능하므로 만성 변비의 치료에 좋습니다.

(2) 대변연화제 : 대변을 부드럽게 하고 소장과 대장에서 수분 흡수를 증가시켜 장내 액체에 의해 대변종괴를 이동시킵니다.

(3) 삼투압성 하제 : 장내에서 삼투압을 증가시켜 변에 수분을 축적시켜 변을 보게 합니다.

(4) 자극성 하제 : 대장 내에서 수분 및 전해질의 흡수를 억제하고 장내에 축적하여 장운동을 촉진하여 일부 변비 환자의 치료에 도움을 줄 수 있습니다.

(5) 위장관운동촉진제 : 위장관운동촉진제도 변비에 사용돼 볼 수 있습니다. 프루칼로프라이드(prucalopride) 라는 약제를 통해 장내 운동을 조절함으로써 만성 변비에 효과를 볼 수 있습니다.

치료-비약물 치료

변비의 치료에는 다음과 같은 방법들이 있습니다.

1) 생활양식의 변화

주 3회 이상 30분 이상 걷기, 조깅, 줄넘기, 수영 등 유산소 운동은 장운동을 도와줄 수 있습니다. 장운동을 위해서 복부 마사지도 도움이 됩니다.

2) 식이 섬유 섭취

식이 섬유는 대변의 양을 증가시키고 장의 통과시간을 단축시키는 데 도움을 줄 수 있습니다. 이차성 변비가 배제되면 가장 우선적으로 식이요법을 고려하여야 하는데 적절한 양의 섬유질과 수분 섭취가 요구됩니다. 섬유소 자체가 변비 치료에 직접적인 도움을 주기보다는 장내 세균에 의해 발효되어 유익한 장내 세균을 증식시키고 대변의 용적을 증가시킴으로써 대변을 무르게 하여 변비의 개선에 도움을 주게 됩니다.

3) 바이오피드백 치료

바이오피드백 치료는 골반근육 기능 저하에 의한 변비 환자의 치료에 효과적일 수 있습니다. 바이오피드백 치료는 여러 이유로 항문이 열리지 않는 변비 환자들의 항문 이완요법이라고 할 수 있습니다. 즉, 컴퓨터 화면을 통해서 항문 내 근육 압력을 측정할 수 있는 엄지손가락 크기의 감지용 센서를 넣습니다. 그리고 잘못된 근육수축을 눈으로 직접 확인하고 스스로 운동을 통해 올바른 이완법을 익히는 치료입니다. 적응증은 직장항문 내압검사상 골반근육 기능 저하에 의한 변비, 변실금 환자 등에서 사용해 볼 수 있습니다. 바이오피드백 치료는 다른 여타 치료에 비해 발생할 수 있는 합병증이 거의 없다는 장점이 있습니다. 골반근육 기능 저하에 의한 변비 환자에서 바이오피드백의 치료 효과는 70% 정도 됩니다.



4) 천수 신경(골반 신경) 자극

천수 신경 자극은 일부 변비 환자의 치료에 도움을 줄 수 있습니다. 직장 감각 저하를 동반한 변비 환자와 서행성 변비 환자에서 치료 효과가 비교적 양호한 것으로 나타났습니다. 일반적인 치료에 반응하지 않는 난치성 변비 환자의 치료에 활용될 수 있는 방법입니다.

5) 수술

약물 요법에 반응하지 않고 대장 전체가 마비된 환자, 바이오피드백 치료로 효과가 없는 직장항문 중첩증, 선천성 거대 결장증, 항문 과항진증에서는 수술이 필요합니다. 난치성 서행성 변비 환자의 일부에서 대장 절제 수술이 치료에 도움을 줄 수 있으나 대상 환자 선별에 신중을 기해야 합니다. 수술적 치료는 내과적 치료에 반응이 없는 증상이 심한 난치성 변비에서 고려되어야 합니다.

합병증

정상적으로 대변을 보면 치핵이나 치열 등의 항문 질환을 예방할 수 있고 항문통, 골반 주위 근육경련 등도 막을 수 있습니다. 그러나 변비가 심하면 대장벽이 얇아져 주머니 형태처럼 보이는 대장계실이 발생할 수 있으며 삶의 질이 저하될 수 있습니다.

고령에서 변실금이 동반되어 있다면 심한 변비에 의한 분변매복(stool impaction)을 의심해야 합니다. 분변매복이란 변비를 오래 방치하여 대변이 대장 및 직장애 쌓여 돌처럼 단단히 굳어 있는 상태가 된 것을 말합니다. 이 경우, 대개는 관장을 해도 변 배출이 어렵습니다. 결국 병원에서 수지 관장(의사가 장갑을 끼고 손가락을 이용해 분변을 꺼내는 것)을 이용해 변을 파내는 것이 유일한 치료 방법이 됩니다.

자주하는 질문

Q. 오랫동안 변비가 있으면 대장암에 걸릴 위험이 더 큰가요?

A.

아닙니다. 아직 그렇다는 증거는 없습니다.단순한 변비가 오래 지속된다고 대장암의 위험이 올라간다고는 볼 수 없습니다. 최근에 시행된 연구에서도 변비와 대장암의 관계를 명확하게 밝혀내지 못했습니다. 따라서 변비가 있다고 대장암에 걸릴까봐 걱정 하실 필요는 없습니다.하지만 대장암이 생겨서 배변이 어려워 질 수 있습니다. 특히 변비와 함께 설사나 무른 변을 볼 때도 있을 때, 빈혈이 있거나 변에서 피가 비칠 때, 의도하지 않은 체중 감소가 있을 때는 대장암의 가능성이 있으므로 반드시 병원을 찾아야 합니다.

Q. 변비가 있는 환자들을 언제 병원을 찾아야 할까요?

A.

많은 환자분들은 변비가 있어도 운동을 규칙적으로 하는 등 생활양식을 변화 시키고 섬유소가 많은 음식과 충분한 수분을 섭취하면서 변비에서 벗어날 수 있습니다. 하지만 지난 3주 이상 대변을 보지 못했거나 일상생활이 힘들 정도로 불편하면 병원을 찾아야 합니다. 그리고 변비에 의한 합병증이 있어도 의사진료를 받아야 합니다. 변비에 의한 합병증으로는 변이 점점 딱딱해져 배출이 어렵게 되어 치핵 이나 치열 등의 항문 질환이 발생하거나 게실 질환이 발생할 수 있으며 삶의 질이 떨어져 우울증도 발생 할 수 있어 이러한 경우에는 병원을 방문 하셔야 합니다.

Q. 변비의 예방과 치료에 도움이 되는 식이 요법에는 어떤 것들이 있나요?

A.

변비 치료에 식이 섬유가 분명한 도움이 된다는 증거는 많지 않지만 많은 임상 의들이 식이 섬유가 대변의 양을 증가시키고 장의 통과시간을 단축시키는데 도움을 준다는 데에 동의하고 있습니다. 식이 섬유의 변비 치료에 대한 효과는 분명하지는 않지만 쉽게 시행할 수 있고 부작용이 적고 경제적으로 저렴하므로 초기 치료로 권장할 수 있겠습니다. 식이 섬유는 대장에서 상재균에 의해 발효되며 상재균의 성장을 유발하여 변의 양을 크게 하고, 변을 부드럽게 함으로써 변비를 개선시킬 수 있습니다. 통상적으로 하루 15~25g 정도의 섬유질과 1.5~2L 정도의 수분을 섭취하도록 권장하고 있습니다. 식이 섬유가 많다고 알려진 음식으로는 각종 채소와 과일, 해조류, 곡류, 견과류, 해조류 등이 있습니다. 구체적인 예로는 키위, 단호박, 귀리(�트밀), 땅콩, 호두, 아몬드 등이 식이 섬유가 많은 음식입니다.

Q. 변비가 심해서 약물을 복용하고 있는데 먹는 동안에는 배변을 잘 합니다. 하지만 너무 오래 먹는 것이 아닌가 걱정됩니다.

A.

변비약에는 크게 부피형성하제, 대변연화제, 삼투압성 하제, 자극성하제, 위장관운동촉진제 등이 있습니다. 부피형성하제란 섬유소를 많이 함유한 자연식품 제제로 차전자, 합성 다당류 또는 셀룰로오스 계통의 물질이 있으며 섬유소와 같은 작용을 하여 대변량을 증가시키고 대장 운동을 증가시킵니다. 일반적으로 안전하고 부작용도 적으나 복통, 방귀, 설사가 발생할 수 있습니다. 식도 및 장 폐쇄 등을 예방하기 위해 충분한 물과 함께 복용해야 합니다. 삼투압성 하제에는 비흡수성다당류하제와 마그네슘 제제가 있습니다. 비흡수성다당류하제란 락툴로즈, 폴리메틸렌글리콜, 소르비톨이 대표적이며 장내 변을 연화시키고 장운동을 촉진합니다. 비교적 안전하나 설사, 전해질 이상, 방귀 등을 초래할 수 할 수 있습니다. 마그네슘 제제는 경중증도의 많이 사용되고 있는 약제로 변비 환자에서 장기간 효과적으로 투여할 수 있는 약제 입니다. 하지만 과량 복용 시 고마그네슘 혈증을 일으킬 수 있어 신기능 부전 환자와 소아에서는 주의하여 투여해야 해야 합니다. 그리고 삼투성 하제로 PEG(polyethylene glycol)가 있습니다. 이러한 삼투성 하제는 연구에 의하면 6개월 동안 투여하여도 심각한 부작용은 없었습니다. 따라서 PEG 도 변비 환자에서 안전하게 장기간 투약할 수 있는 효과적인 약제입니다. 자극성 하제는 비사코달, 알로에 등이 해당되며 장점막을 직접 자극하여 장운동을 증가시킵니다. 이들 계통의 약물은 약국 등에서 쉽게 구할 수 있어 가장 많이 사용되고 있어 문제가

되고 있습니다. 이들을 장기적으로 사용하면 대장 흑색증, 내인성 신경손상, 약물 의존성 등이 생길 수 있습니다. 따라서 의사와 상의하에 약물을 사용하는 것이 좋습니다.

Q. 변비와 치질은 어떤 관계가 있나요?

A.

치질의 올바른 의학용어는 용어는 치핵입니다. 질병명으로서 치핵이란 배변 시 항문에 지속적으로 과도한 힘이 반복되어 가해지면, 항문에서 쿠션 역할을 하는 점막 밑 조직이 비정상적으로 부어오르며 항문 밖으로 밀려나오는 상태를 말합니다. 즉 배변 시 오랫동안 힘을 주는 일이 반복되면 치핵이 발생할 수 있습니다. 변비가 있으면 대변이 단단해지고 잔변감이 있기 때문에, 배변을 위해 항문에 오랫동안 힘을 주게 되어 치핵이 흔히 발생합니다. 물론 변비 이외에도 대변의 양상과 무관하게 힘주는 습관이 있든지 임신이나 복수, 배 속 종괴 등에 의하여 배 안의 압력이 높아져도 치핵이 발생할 수 있습니다. 치핵이 생기면 그로 인한 통증이나 출혈 때문에 배변을 잘 하지 못하게 되어 또다시 변비가 악화되는 악순환이 지속될 수 있습니다. 이러한 이유로 변비와 치핵은 발생원인 및 예방, 치료 방법에서 수술적 측면을 제외하고 거의 비슷합니다.

Q. 대변 시 힘을 주면 변이 아주 조금 나오고 안에는 많이 남아 있는 것 같은데, 변비의 증상인가요?

A.

배변 시 과도한 힘이 들어가거나 변이 과도하게 단단한 경우, 배변 후에도 변이 남아 있는 것 같은 느낌, 복부팽만감, 복통 등이 변비의 주증상입니다. 하복부의 불편감과 항문출혈이 반복되면 이차적으로 치질, 치열 등이 발생하여 배변 시 항문의 통증이나 출혈이 나타나기도 합니다. 만성변비는 식육부진과 소화불량이 생기고, 이는 또한 변비를 악화시키는 악순환으로 이어지며, 우울증의 원인이 되기도 합니다.

Q. 원발성 변비가 있지만 병원에 가는 것이 꺼려져서 참고 살려고 합니다. 변비를 나누어도 큰 문제가 없을까요?

A.

대부분 변비 자체가 심각한 문제를 일으키는 경우는 많지 않습니다. 그리고 변비가 있다고 해서 대장암이 더 잘 생기는 것은 아닙니다. 하지만 변비가 있으면 대변이 단단해지고 잔변감이 있기 때문에, 배변을 위해 항문에 오랫동안 힘을 주게 되어 치핵이 흔히 발생합니다. 치핵이 생기면 그로 인한 통증이나 출혈 때문에 배변을 잘 하지 못하게 되어 또다시 변비가 악화되는 악순환이 지속될 수 있습니다. 또한 변비 자체가 삶의 질을 저하시키기 때문에 변비가 만성화되면 삶의 의욕이 감소되고 식사 자체를 두려워하여 식사량이 감소되어 영양 상태가 나빠질 수 있습니다. 따라서 가벼운 변비는 생활양식을 바꾸고 식습관을 바꾸어 이겨내면 되겠습니다. 오래된 변비와 심한 변비는 의사의 도움을 받아서 악순환에서 벗어나야겠습니다.

Q. 변비를 예방하는 방법이 있나요?

A.

(1) 식이요법 : 과일, 야채, 잡곡 등의 섬유소는 수분을 충분히 흡수하여 대변을 부드럽게 만들어 대변의 양을 많게 하고 대장 통과 시간을 줄여 변비를 개선시키고, 대장암의 발생을 억제합니다. 물을 하루에 1.5L 이상 충분히 마셔야 변이 단단하게 굳어지는 것이 방지됩니다.(2) 생활요법 : 세끼를 거르지 않는 규칙적인 식사, 특히 아침 식사를 꼭 먹는 것이 도움이 됩니다. 인체는 식사 후 위가 팽창되면 대장 운동이 증가되어 변의가 유발됩니다. 아침 식사 후 30분 안에 배변하는 습관을 가지는 것이 좋습니다. 변의를 느낄 때 바로 화장실에 가도록 합니다. 좌변기 사용 시 발 밑에 받침대를 놓아 배변 시 좀 더 웅크리는 자세가 되어 도움이 됩니다.(3) 운동요법 : 유산소 전신운동인 걷기, 조깅, 달리기, 수영, 줄넘기 등을 자신의 건강 상태에 맞게 꾸준히 합니다. 복근 강화를 위해 손을 배꼽 아래에 대고 내밀었다 들이 밀었다를 반복하는 운동, 복식 호흡, 복부 마사지, 장운동을 도와주는 체조가 도움이 될 수 있습니다.

Q. 변비가 너무 심하고 오래되어 수술을 하고 싶습니다. 수술을 하면 완치가 될 수 있을까요?

A.

수술은 내과적 치료에 반응이 없는 증상이 심한 난치성 변비에서 고려되어야 할 것입니다. 수술은 장운동이 제대로 되지 않는 대장 부위를 절제하는 침습적인 치료이므로 신중하게 판단해야 합니다. 부분 혹은 전대장절제술은 변비치료로서 19세기 초반부터 대장절제술 후 회장직장문합로 시행되어졌습니다. 수술 후 환자들의 만족도는 39~100%로 다양합니다. 모든 변비 환자가 수술로서 좋아지는 것은 아니며 약물 요법에 반응하지 않고 대장 전체가 마비된 환자, 바이오피드백 치료로 효과가 없는 직장항문 중첩증, 선천성 거대 결장증, 항문 과항진증에서는 수술이 필요합니다. 난치성 서행성 변비 환자의 일부에서 대장 절제 수술이 치료에 도움을 줄 수 있습니다. 우리나라에서도 난치성 서행성 변비 환자에서 수술적 치료를 시도해 오고 있다. 후향 연구에서 수술 후 환자의 만족도는 양호하였습니다. 우리나라 임상자들은 난치성 서행성 변비 환자의 일부에서 대장 절제 수술이 치료에 도움을 준다는 데 대하여 대체적으로 동의하고 있습니다.

Q. 변비를 예방하거나 치료하는 데 도움이 되는 생활 수칙이 있을까요?

A.

식생활 실천사항1) 아침식사를 반드시 하고 식후 30분 내에 화장실에 매일 가는 습관을 길러야 합니다. 배변의 느낌이 없어도 꾸준히 하는 것이 매우 중요합니다. 아침에 일어나 식사를 하면 정상적인 대장 근육의 활동이 증가해 이러한 과정이 시작하게 됩니다. 하지만 화장실에 10분 이상 앉아 있으면 항문 혈관이 팽창하므로 좋지 않습니다.2) 섬유소가 많은 채소류와 잡곡밥을 먹으며, 충분한 수분을 섭취합니다. 식이 섬유는 대변의 양을 증가시키고 장의 통과시간을 단축시키는데 도움을 줄 수 있습니다. 이차성 변비가 배제되면 가장 우선적으로 식이요법을 고려하여야 하는데 적절한 양의 섬유질과 수분 섭취가 요구됩니다. 섬유소 자체가 변비 치료에 직접적인 도움을 주기 보다는 장내 세균에 의해 발효되어 유익한 장내 세균을 증식시키고 대변의 용적을 증가시킴으로써 대변을 무르게 하여 변비의 개선에 도움을 주게 됩니다.3) 맵고 자극적인 음식은 항문 혈관을 확장시키고 술은 항문 질환을 악화시키므로 피해야 합니다.4) 꾸준한 규칙적인 운동을 하여 신진대사 및 장운동을 촉진합니다. 주 3회 이상 30분 이상 걷기, 조깅, 줄넘기, 수영등 유산소 운동은 장운동을 도와 줄 수 있습니다. 장운동을 위해서 복부 마사지도 도움이 됩니다.5) 변을 볼 때는 너무 힘을 주지 말고 편하게 봅니다.6) 항문 주위를 항상 청결하게 유지하고 약 40도 정도의 물에 10분정도 좌욕을 하는 습관은 치핵에도 도움이 됩니다.



공공누리
공공 저작물 자유이용허락

본 공공저작물은 공공누리 "**출처표시+상업적이용금지+변경금지**" 조건에 따라 이용할 수 있습니다.

☰ 목록

개인정보처리방침 개인정보이용안내 저작권정책 및 웹접근성

[28159] 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운 내 질병관리청
문의사항: 02-2030-6602 (평일 9:00~17:00, 12:00~13:00 제외) / 관리자 이메일 : nhis@korea.kr
COPYRIGHT © 2024 질병관리청. ALL RIGHT RESERVED

해외기관

유관기관

정부기관

※ 본 페이지에서 제공하는 내용은 참고사항일 뿐 게시물에 대한 법적책임은 없음을 밝혀드립니다. 자세한 내용은 전문가와 상담하시기 바랍니다.

