Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

변비

여기서는 변비의 징후와 원인에 대해 설명하며 변비의 예방 및 치료법도 알려드립니다.

변비란?

변비는 배변(변 보기)을 어렵게 만드는 일반적인 문제입니다.

배변이나 대변에 다음과 같은 문제가 생길 수 있습니다.

- 대변이 너무 딱딱함
- 대변이 너무 작음
- 대변을 보기가 너무 어려움
- 대변을 보는 횟수가 1주일에 3회 미만임

이러한 징후가 있으면 변비를 의심해볼 수 있습니다.

변비의 원인

Please visit www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy to watch this video.

변비의 원인은 다음을 포함하여 매우 다양합니다.

- 의약품:
  - 진통제
  - 항암제
  - 제토제(메스꺼움 완화에 사용되는 의약품)

  - 항우울제(우울증 관리에 도움이 되는 의약품)
  - 항경련제(발작을 예방하기 위한 의약품)
  - 혈압약
  - 항히스타민제(알레르기 치료제)
  - Tums®나 Rolaids®와 같은 제산제
  - 철분이나 칼슘과 같은 식이보충제(비타민)
- 질병, 예:
  - 당뇨병
  - 우울증
  - 파키슨병
  - 갑상선 기능 저하증(갑상선이 호르몬을 충분히 생산하지 못하는 상태)
  - 고칼슘혈증(혈액 내 칼슘 과잉)
  - 척수압박(종양이나 부상으로 인해 척수에 가해지는 압력)
  - 장폐색(창자 막힘)
- 기타:
  - 배변 욕구 무시
  - 배변할 시간이 충분치 않거나 적절한 장소가 없음
  - 운동, 걷기 등의 활동량 부족
  - 액체 섭취 부족
  - 섬유질 섭취 부족
  - 고령

변비를 예방하고 치료하기 위한 생활 방식 변화

Please visit www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery to watch this video.

변비를 예방하고 치료하려면 다음과 같이 생활 방식을 바꿔 보십시오.

- 매일 같은 시간에 화잘실에 갑니다. 습관이 되면 인체가 반응을 하게 됩니다. 단, 다른 시간에라도 배변 욕구가 느껴지면 참지 마십시오.
- 식후 5-15분 뒤에 화장실을 이용해 봅니다. 아침 식사 이후가 배변하기에 좋은 때입니다. 이 시간에 대장 반응이 가장 활발하게 이루어집니다.
- 가능하다면 운동을 합니다. 걷기는 아주 좋은 운동 중 하나입니다. 운동은 음식물이 대장을 통과하는 데 도움이 되므로 배변이 훨씬 쉬워질 수 있습니다.
- 가능하다면 매일 액체 8-10잔(2-2.5리터)을 마십니다. 마시면 좋은 액체로는 물, 주스(예: 푸룬 주스), 수프, 아이스크림 쉐이크를 비롯하여 카페인이 없는 다양한 음료가 있습니다. 카페인이 함유된 음료를 하루 두 잔 이상 마시는 것은 좋지 않습니다. 커피나 소다와 같이 카페인이 함유된 음료는 인체에서 유체를 빼내 탈수 상태를 유발할 수 있습니다.
- 식단 중 섬유질을 하루 25-35그램으로 서서히 늘립니다. 누설치술을 받았거나 최근 장 수술을 받은 경우, 식단을 바꾸기 전에 의료 종사자와 상담하십시오. 섬유질이 많이 함유된 음식으로는 다음과 같은 것들이 있습니다.
    - 겨
    - 통곡물 시리얼과 빵
    - 껍질을 벗기지 않은 과일과 야채
    - 혼합 야채 샐러드
    - 살구, 무화과, 건포도
    - 견과류와 콩류

다양한 음식의 섬유질 양은 *A Guide to High Fiber Foods* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods)을 참조하십시오.

변비용 의약품

또한 변비를 치료하고 배변에 도움이 되는 의약품을 사용할 수 있습니다. 일반의약품(처방전 없이 구입할 수 있는 의약품)과 처방약 모두 변비 치료제로 사용 가능합니다. 일반의약품은 복용하기 전에 본인에게 적합한지 의료 종사자와 상의하는 것이 중요합니다.

완하제는 다른 방식으로 배변에 도움이 되는 의약품입니다. 아래 목록은 처방전 없이 구입할 수 있

는 몇 가지 일반적인 완하제입니다.

처방전 없이 구입할 수 있는 완하제는 의료 종사자와 상담한 후 이러한 의약품 중 한 종류를 복용하는 것부터 시작하십시오.

처방전 없이 구입할 수 있는 일반적인 완하제

대변연화제

도큐세이트 나트륨(Colace®)과 같은 대변연화제는 대변 속 물의 양을 늘려 대변이 더 쉽고 부드럽게 통과할 수 있도록 도와줍니다. 또한 부작용이 적다는 점이 장점입니다. 대변연화제는 의료 종사자가 지시한 횟수만큼 복용하십시오. 미네랄 오일을 복용하는 동안에는 대변연화제를 복용하면 안 됩니다.

삼투성 하제

폴리에틸렌 글리콜(MiraLAX®)과 같은 삼투성 하제는 인체 속 물을 사용하여 대변을 부드럽게 만들어 대변이 대장을 쉽게 통과할 수 있도록 도와줍니다. 삼투성 하제는 부작용은 거의 없지만 메스꺼움(토할 것 같은 느낌)이나 복부 팽만, 가스 등을 유발할 수 있습니다.

자극성 하제

센나(Senokot®)와 같은 자극성 하제는 대장의 근육 운동을 촉진시켜 배변이 쉬워지도록 도와줍니다. 자극성 하제는 근육 경련을 유발할 수 있습니다. 취침 시에 복용하는 것이 좋습니다.

팽창성 하제

사일룸(Metamucil®, Fiberall®, Perdiem®)과 같은 팽창성 하제는 대장을 통과하기 쉽도록 대변을 묽게 만들어줍니다. 다른 유형으로는 폴리카르보필(Fibercon®)과 메틸셀룰로스(Citrucel®)가 있습니다. 물과 같은 액체 8온스(0.24리터)와 함께 복용해야 합니다. 팽창성 하제는 복부 팽만이나 가스를 유발할 수 있습니다.

- 다음과 같은 경우에는 팽창성 하제 사용 전 의료 종사자와 상담하십시오.
  - 잠자리에서 일어날 수 없음
  - 매일 액체를 소량만 마심
  - 장 협착(장의 일부가 다른 부분보다 좁아진 상태)이 있거나 장이 부분적으로 막힘
  - 진통제로 인한 변비가 있음

좌약 및 관장제

- 의료 종사자의 지시 없이 좌약(항문을 통과시켜 삽입하는 의약품)을 사용하지 마십시오.
- 의료 종사자의 지시 없이 관장제(배변을 유도하기 위해 항문을 통해 대장 하부에 있는 직장으로 액체를 주입하는 것)를 사용하지 마십시오.

이러한 의약품을 사용할 때에는 라벨에 표시되어 있거나 의료 종사자가 제공한 지침을 따르십시오.

이러한 의약품이 도움이 되지 않는다면 의료 종사자와 상의하십시오. 의료 종사자가 의약품을 바꾸거나 다른 의약품을 제안하거나 처방약을 추천할 수 있습니다.

의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 3일 동안 배변을 보지 못한 경우.
- 앞에서 언급한 의약품을 복용한 후 설사(묽은 배변)를 한 경우. 의료 종사자와의 상담 없이 설사 관련 의약품을 복용하지 마십시오.
- 문의사항 또는 우려사항이 있는 경우.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Constipation - Last updated on December 1, 2020
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다