



염증성 장질환 FAQ I
그것이 궁금해요

저 자
대한장연구학회

Copyright © 2017 by kasid All Rights Reserved
본 정보지의 소유권은 대한장연구학회에 있으며 무단 복제를 금합니다.

KASID IBD brochure No.9

염증성 장질환 FAQ I
그것이 궁금해요

Ulcerative Colitis + Crohn's Disease Guidebook





“
염증성 장질환에 왜 걸리나요?
이것은 유전되나요?”

아직 정확한 발병원인이 알려져 있지 않습니다. 다만 대부분의 전문가들은 이 병은 환경요인, 유전적 감수성, 그리고 몸의 면역반응이 복합적으로 관여하여 발생한다고 말합니다.

전염 되지도 않고, 성관계로 옮기지도 않고, 음식 때문에 발생한 것도 아니고, 스트레스에 의해서 발생하지도 않습니다. 분명한 것은 염증성 장질환은 환자분의 탓으로 발생하는 병이 아니라는 것입니다.

“
식이 조절은 어떻게 해야 하나요?
건강보조식품 먹어도 되나요?”

장이 건강하고 병이 잘 치료되는 동안에는 골고루 영양소를 잘 섭취하는 것이 중요합니다.

그렇지만 장의 염증이 심할 때에는 상태에 따라서 식사는 달라져야 합니다. 그리고 중요한 비타민이나 무기질이 결핍되거나 음식 섭취 칼로리가 필요량보다 적은 경우가 종종 발생하므로 의사와 상의하여 이를 꼭 보충하는 것이 중요합니다.

사람에 따라 복통이나 설사를 악화시키는 음식은 차이가 있습니다. 그래서 일지를 써서 어떠한 음식이 나의 증상을 악화시키는지 알아채는 것이 큰 도움이 됩니다.

식이조절 Tip



- 저염식**
스테로이드 치료를 받을 때는 저염식을 하는 것이 몸이 붓는 것을 막아줍니다.
- 저섬유식**
섬유질이 많은 음식을 섭취하면 (생 야채, 잡곡, 씨앗, 견과류 등) 설사 횟수, 배변 횟수가 증가하고 소장에서 잘 소화되지 않으므로 저섬유식이 더 유리합니다.
- 락토즈 프리 유제품**
유제품을 드시고 설사가 나는 분들은 락토즈 분해 효소가 없는 분 이므로 유제품을 안 드시는 것이 좋습니다.
- 고칼로리식사**
체중이 많이 빠지거나 성장이 늦은 환자분들에게는 추천합니다.
- 기름지거나 튀긴 음식**
설사나 가스 차는 것을 악화시킬 수도 있습니다.
- 음료수**
당분이 많은 음료수는 가스 차는 것을 악화시킬 수 있습니다.
- 카페인**
설사를 악화시킬 수 있습니다.
- 양념이 많이된 음식보다는 담백하고 부드러운 음식이 좋습니다.**
- 작은 양을 식사하고 그 대신 자주 먹는 것이 도움이 될 수 있습니다.**



“
염증성 장질환으로 치료받고 있는 경우
감기에 걸리면 어떻게 해야할까요?”

해열제나 항히스타민제와 같이 감기의 증상을 완화하기 위한 약은 가까운 의원이나 약국에서 투약 받아도 무방합니다. 그러나 불필요한 항생제를 복용하게 되면 합병증이 발생할 가능성이 있으므로 이는 피하는 것이 좋습니다.

또한 가까운 의원이나 약국에 방문하는 경우 자신의 병명과 현재 복용하고 있는 약제에 대하여 꼭 미리 알리도록 합니다.



“
치과치료를 받는 경우
반드시 대학병원으로 가야할까요?”

반드시 대학병원으로 방문할 필요는 없습니다. 다만 치료를 시작하기 전에 본인의 질병과 복용하고 있는 약제에 대하여 반드시 미리 치과의사에게 알리도록 합니다.

치과치료 후 설사가 악화되거나 혈변이 발생하는 경우에는 약제 사용을 중지하고 염증성 장질환 주치의를 방문해야 합니다.

“
우울한 생각이 들거나 마음이 힘들고
스트레스를 받을 때 어떻게 해야할까요?”

환자들은 오랫동안 증상으로 시달리고 치료를 받느라 우울하거나 스트레스를 받는 경우가 많이 있습니다. 이럴 때에는 주치의사, 가족, 주위의 친구들에게 알리고 도움을 청하세요.

심한 경우 약제를 복용할 수도 있지만 많은 경우 담당주치의나 염증성 장질환의 증상을 알고 있는 주변 사람들에게 당신의 상황을 이야기하는 것 만으로도 도움이 될 수 있습니다.

이를 위해 염증성 장질환을 겪는 환자들의 가족은 이 병의 증상과 치료에 대하여 올바른 지식을 함께 공유하고 격려해 주는 것이 굉장히 중요하고 환자에게 많은 도움이 됩니다.

궤양성 대장염, 크론병을 진단받으면 의사에게 물어보고 기억해 두어야 할 사항들

Q 내가 겪는 증상이 염증성 장질환 외에 다른 상황과도 연관되어 발생할 수 있나요?

A

Q 증상이 악화되면 어떤 검사를 하나요?

A

Q 평상시 체크하는 검사들과 병이 악화되었을때에 체크하는 검사들이 다른가요?

A

Q 나의 병은 소장, 대장의 어느 부분에 위치하고 있나요?

A

Q 치료약이 잘 듣는지를 어떻게 알 수 있나요?

A

Q 치료약의 부작용은 어떠한 것이 있고, 부작용이 나타나면 어떻게 할까요?

A

Q 병이 악화되면 어떤 증상이 발생하나요?
급하게 병원으로 와야 하는 때는 어떤 때인가요?

A

Q 식사할 때 유의사항이나 영양보조제 섭취로 어떤 것을 먹으면 좋을까요?
생활습관은 어떻게 바꾸어야 할까요?

A

병원에게 갈 때 기억해야 할 사항

어떤 이유든지 약을 제대로 먹지 못했으면 반드시 의사에게 알려주세요

최근 1주간 하루 얼마나 설사를 하는지 횟수와 양은?

최근 1주간 혈변이 있었는지, 양은 얼마나 있었나요?

최근 1주간 몸 컨디션이 어떠했나요?

보통 나쁨 최악

몸의 어느 부위이건 피부에 반점, 염증 등이 생기는지 잘 살펴 보고 이상이
있으면 의사에게 알려주세요

손, 무릎 등 관절에 통증이 있었으면 의사에게 알려주세요

눈에 문제가 생겼거나, 시력에 문제가 생겼으면 의사에게 알려주세요

항문이나 서혜부, 회음부에 어떠한 문제든지 생겼다면 의사에게 알려주세요

우울감이 들거나 혹시라도 죽고 싶다는 생각이 든 적이 있다면 의사에게
알리세요

한약을 먹기 시작했거나 감기나 치과 치료 등으로 항생제를 투여한
적이 있다면 의사에게 알려주세요