

변비 자가관리

03 의료진에게 알려야 하는 경우

배변 양상 변화

- 매일 배변하던 환자가 2~3일 동안 배변하지 못하는 경우
- 2~3일에 한 번씩 배변하던 환자가 5~6일 동안 배변하지 못하는 경우

항문 불편감

- 배변 시 무리하게 힘을 주어 항문이 갈라지거나 피가 나고 통증이 발생한 경우

좌욕은 왜 하나요?

항문 부위를 청결하게 유지하고 통증이나 불편감을 완화시키며 혈액순환을 도와 상처 회복이 촉진됩니다.



좌욕하는 방법

- ① 따뜻한(26도~30도) 물을 대야에 절반가량 담고 엉덩이를 담급니다.
- ② 1회 15~20분 가량, 1일 3회 이상 시행하고 배변 직후에는 반드시 실시합니다.
- ③ 좌욕 후 부드러운 수건으로 항문 주위를 건조시키고 헤어드라이기의 시원한 바람으로 말리는 것도 좋습니다.
- ④ 습기를 완전히 말린 후 속옷을 입습니다.
- ⑤ 시간적 제한이 있을 경우에는 26도~30도 정도의 온수 샤워기를 이용해도 유사한 효과를 볼 수 있습니다.

항암화학요법 자가관리 변비

ASAN MEDICAL CENTER PATIENT FAMILY EDUCATION GUIDE

서울아산병원 | 암병원 | 암교육정보센터



서울아산병원 암교육정보센터

서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 (05505)

대표전화 : 1688-7575

홈페이지 : www.cancer.amc.seoul.kr



변비 자가관리

01 증상은 왜 나타나나요?



일부 항암제는 장 운동과 관련된 신경 자극을 감소시켜 변비를 유발합니다. 변비란 대변을 볼 수 없거나 대변을 보기 힘들거나, 대변보는 횟수가 적은 것을 의미합니다. 변비가 있는 경우에는 대변이 단단하고 건조하고 양이 적으며, 배변 시 항문 주위의 통증과 불편감을 느끼게 됩니다.

항암치료 중 음식과 수분 섭취가 부족하거나, 활동량이 감소하면 변비가 생길 수 있으며 기타 약제의 사용으로 변비가 유발되기도 합니다. 심한 변비가 해결되지 않으면 음식 섭취량이 감소하고 배변 시 무리하게 힘을 주다가 항문 주위에 상처가 생긴 경우 이차 감염의 원인이 될 수도 있으므로 변비 예방이 중요하겠습니다.

항암제에 의한 변비는 일시적이며 항암치료가 끝난 후 정상으로 돌아옵니다. 일반적으로 약물치료가 끝난 후 일주일 이내에 정상적인 배변 습관을 회복할 수 있습니다.

QR 코드를 스캔하시면, 관련 교육자료를 볼 수 있습니다

항암화학요법
자가관리



변비
애니메이션



변비 증상 시
영양 관리



변비 자가관리

02 대처 방안



수분을 충분히 섭취합니다.



제한이 없는 한 과일, 야채, 견과류와 같이 섬유질이 풍부한 음식을 먹습니다.



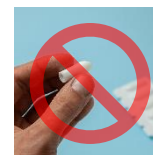
적당한 활동과 운동을 유지합니다.



아침 기상 후 찬물을 마셔 장 운동을 돕습니다.



2~3일간 변을 보지 못했다면, 변완화제를 복용해야 할 수 있으므로 의료진과 상의합니다.



좌약이나 관장은 감염의 원인이 될 수 있으므로 처방 없이 함부로 시행하지 않습니다.



만일 항문에 상처가 나거나 통증이 있을 때는 좌욕을 하는 것이 도움이 됩니다.