

얼큰한 국물요리 먹고 커피 한잔... 위궤양 생길 수밖에

열나고 속 더부룩한 증상... 위염과 증상 비슷해

조용한 분위기 식사... 부드러운 음식 소량씩 자주 섭취

위질환

위벽을 구성하는 위점막이 손상되면 위궤양이 발생한다. 증상에 따라 깊게 파인 상처는 궤양, 얇은 상처는 미란으로 진단한다.

궤양은 출혈이나 통증을 일으킬 수 있어 반드시 치료해야 한다. 이전에는 위산과 펩신 등이 궤양을 일으키는 것으로 생각했지만, 여러 연구를 통해 헬리코박터와 비스테로이드소염제가 발병 원인으로 밝혀졌다.

드문 경우지만 위산을 많이 배출하는 질환인 Zollinger-Ellison 증후군이나 결핵, 매독, 바이러스, 크론병 및 베체트병 등의 염증질환, 방사선 후유증도 궤양 증상을 일으킨다.

우리나라 위궤양 유병률은 10% 내외로 추정되고 있다. 과거에 비해 헬리코박터균을 없애는 치료가 보편화된 게 유병률을 낮춘 것으로 보고되고 있다.

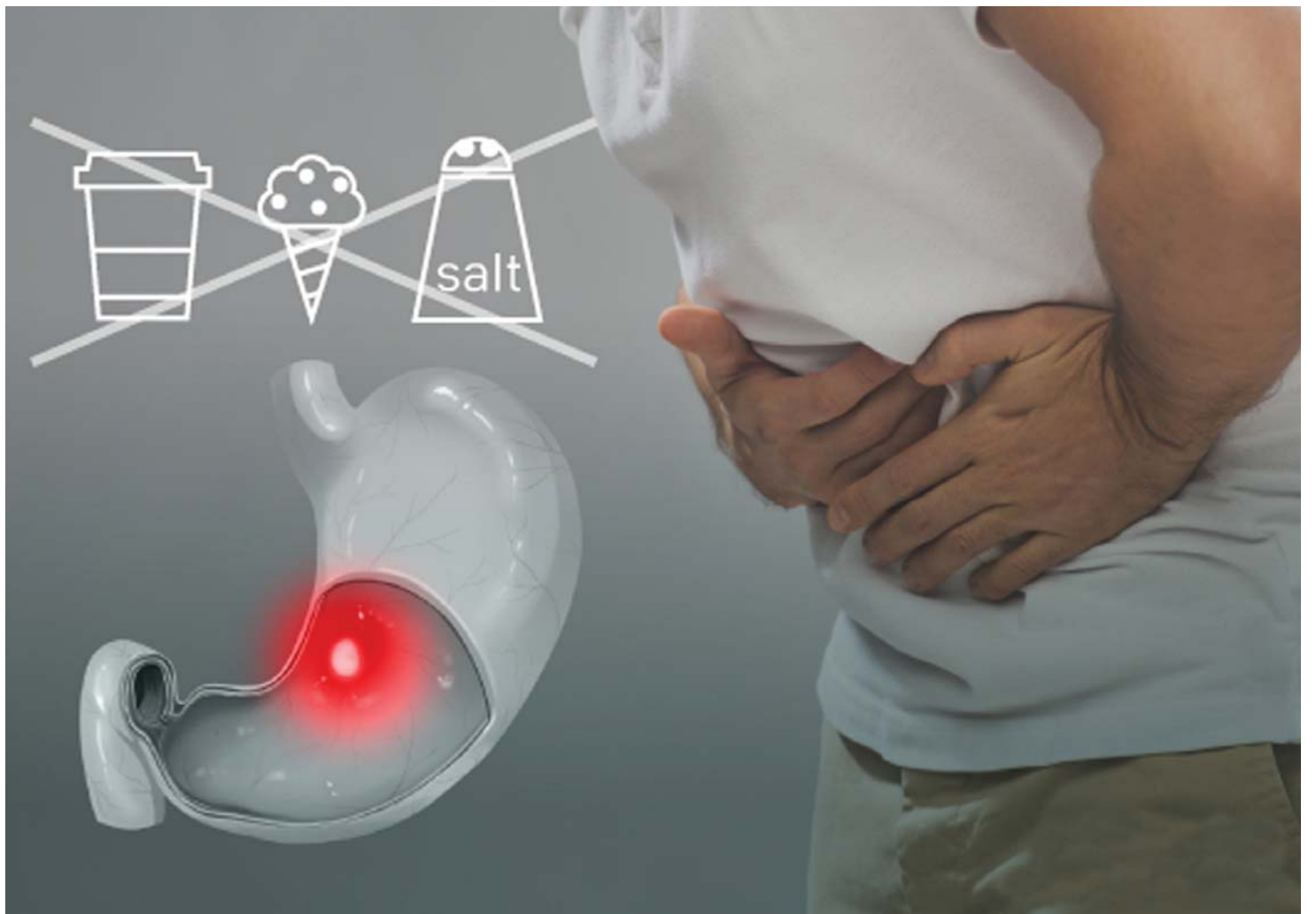
위궤양은 통증이 없는 경우부터 출혈이나 천공 같은 심각한 합병증에 이르기까지 증상이 다양하다. 대개 환자들은 배 위쪽에 불쾌감을 느끼거나 통증, 속 쓰림, 더부룩함, 식욕부진 등으로 고생한다.

위벽에 구멍이 뚫리는 천공이 생기면 열이 나고 극심한 복통을 느낀다. 하지만 증상이 제각각이어서 내시경 검사로 진단하는 게 가장 정확하다. 또 증상이 위암과 비슷해 조직 검사를 함께 진행하는 걸 권장한다.

일반 환자들은 증상 만으로 위궤양과 위염을 구분하기 어렵다. 위염은 대부분 증상과 연관이 없으며, 한국인에게 흔한 질환이다. 만성위염은 자각 증상이 없을 때 굳이 치료할 필요가 없다. 만성위축성 위염은 성인 절반에게 관찰되고 있다.

위궤양은 다양한 증상이 나타날 수 있기 때문에 체중이 줄거나 토혈, 빈혈, 잦은 구토 등의 증상이 생기면 반드시 내시경 검사를 받아야 한다. 치료는 출혈과 천공 같은 합병증을 예방하는 게 가장 중요하다. 헬리코박터균에 감염돼 발생한 위궤양은 균을 없애는 걸 포함해 8주일가량 치료가 이뤄진다.

비스테로이드소염제에 의해 발생한 위궤양 치료는 해당 약물을 끊어야 한다. 그러나 비스테로이드소염제 복용을 중단하기 어렵다면, 위산 억제제인 양성자펌프억제제를 우선적으로 투약한다. 양성자펌프억제제는 6주에서 8주일 동안 투여하는 게 일반적이다.



위궤양을 예방하는 식생활법은 안정되고 조용한 분위기에서 식사를 하는 것이다. 통증이 심할 때는 위에 자극을 주지 않는 부드러운 음식을 소량씩 자주 먹는다. 또 단백질과 철분, 비타민C 등을 충분히 섭취한다.

술과 커피는 위산과 펩신 분비를 촉진하므로 마시지 않는다. 고춧가루와 후추 등 자극적인 조미료, 딱딱한 음식, 말린 음식, 튀김음식 등도 가급적 먹지 않는 게 좋다.

이상길 세브란스병원 소화기내과 교

수는 "우유를 마시면 위산을 많이 분비하므로 하루 1컵을 여러 번 나눠 마셔야 한다"며 "담배와 아식도 위점막을 자극하고 궤양 증상이 나빠지는 요인"이라고 설명했다.

뉴스

먹방 BJ처럼 라면 먹으면 소화불량...스트레스도 원인



소화불량에 걸리면 가슴뼈 아래 한가운데 위치한 명치에 통증이 생긴다. 의학적으로 소화불량은 기질적 질환과 기능적 질환으로 구분한다.

기질적 질환은 혈액 및 내시경 검사, 복부 초음파나 컴퓨터단층촬영(CT) 검사에서 명확한 이상증상을 발견하는 경우를 말한다. 기능성 질환은 이런 검사에서 이상이 없는 경우다.

우리나라는 기질적 질환보다는 기능성 소화불량이 더 많은 편이다. 소화불량은 위장관 운동에 이상이 생기거나 자극 또는 통증에 민감한 게 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다.

일상생활에서 소화불량을 일으키는 대표적인 원인은 스트레스다. 장기간 스트레스에 노출되면 면역기능이 떨어지고 혈액순환이 문제가 생겨 장 근육이 긴장하고 반복적으로 수축한다.

체중이 심하게 줄어들거나 반복적으로 구토를 하는 경우도 기질적 질환일 가능성이 높다. 정확한 원인을 파악하려면 위내시경 검사와 방사선 검사, 간기능 검사, 복부초음파 검사 등을 받아야 한다.

대표적인 증상은 식후 포만감과 불쾌감, 배 위쪽에 팽만감과 이물감, 구역, 오심, 구토, 역류, 되새김, 가슴쓰림, 가슴 앓이, 속 쓰림, 식욕부진 등이다. 오랫동안 통증이 낫지 않고 반복적인 구토, 검은색 대변을 보는 경우, 체중감소 증상이 나타날 때는 위암 등 중증질환일 수 있어 즉시 병원을 찾는 게 좋다.

소화불량을 예방하려면 생활습관부터 바꿔야 한다. 우선 밥을 먹은 뒤 걷기운동을 한다. 아스피린이나 비스테로이드성 소염진통제를 복용하는 환자는 의사와 상담한 뒤 해당 약물을 끊거나 다른 약으로 교체한다. 약물요법은 위산분비억제제나 소화관운동 촉진제 등을 처방하고 있다.

급하게 음식을 먹지 말고 한 번에 20~30회 씹어 먹는다. 소화불량을 일으키는 우유 또는 밀가루로 만든 라면, 짜장면, 짬뽕 등이다. 배에 가스가 많이 차는 사람은 콩과 양파, 마늘, 사과, 수박을 과도하게 먹지 않는 게 좋다.

이상길 세브란스병원 소화기내과 교수는 "과도한 피로와 스트레스를 줄여야 소화불량에 걸릴 위험이 줄어든다"며 "절제된 생활습관을 유지해야 속이 편해진다"고 강조했다.



임산부 배려식, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.