

과민대장증후군과 한의학

» '복통', '변비', '설사' 등의 병증에 해당하며, 각 유형에 따른 한의학적 치료의 접근이 효율적이고 안전합니다.

» 본 한의원/한방병원에서는 한의표준임상진료지침에 따라 합리적인 치료 방법을 제시합니다.



한약치료

» 육군자탕, 소요산, 곽향정기산, 통사요방 등의 한약처방이 과민대장증후군 환자의 증상 완화에 도움이 됩니다.

» 양방 약물과 한약을 같이 복용하는 것이 증상 개선에 더욱 효과적일 수 있습니다.

» 한의사의 진료를 통해 환자 개개인의 상태와 특성에 따른 처방을 받으실 수 있습니다.

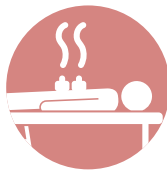


침치료

» 과민대장증후군 환자의 증상 개선에 침치료(일반침, 전기침, 온침, 매선요법 포함)가 도움이 됩니다.

» 양방 약물과 침치료를 같이 시행하는 것이 증상 개선에 더욱 효과적일 수 있습니다.

» 과민대장증후군 증상을 개선하는 대표적인 치료 혈자리는 천추, 백회, 족삼리, 상거허, 중완, 삼음교, 기해, 관원, 태충 등입니다.



뜸치료

» 과민대장증후군 증상 개선에 뜸치료가 도움이 됩니다.

» 대표적인 치료 혈자리는 간수, 비수, 위수, 천추, 족삼리, 상거허, 관원 등입니다.



추나치료

» 추나는 한의학적 수기치료 중 하나로, 복부 및 특정 경혈을 따뜻하게 하면서 손가락으로 부드럽게 누르거나 문지르는 치료 방법입니다.

» 과민대장증후군 환자의 증상 개선을 위해 추나치료를 시행할 수 있습니다.

한의학표준임상진료지침은 의료기관에 내원한 환자가 최적의 한의의료서비스를 받을 수 있도록 돕기 위해 임상 근거에 기반하여 개발된 진료 가이드라인입니다. 본 지침은 보건복지부의 지원을 받아 한의약혁신기술개발사업단을 통해 인증받았으며, 의료 현장에서 참고하여 활용할 수 있습니다.



과민대장증후군

한의학표준임상진료지침

과민대장증후군이란?

과민대장증후군의 개요

- » 기질적인 질환 없이 반복적인 복통, 복부 불편감, 배변 습관의 변화(무르거나 단단한 변)를 특징으로 하는 만성 기능성 소화기 질환입니다.
- » 과민대장증후군을 의심할 수 있는 증상은 배변 습관 변화를 동반한 아랫배 통증이 반복되는 증상입니다. 과민대장증후군은 발열이나 체중감소 등의 전신 증상이 없어야 합니다.
- » 과민대장증후군으로 인해 궤양성 대장염이나 크론병, 암과 같은 질환은 발생하지 않으며, 수명에도 영향을 미치지 않지만, 재발이 비교적 흔하고, 일상생활에 영향을 주어 삶의 질이 낮아질 수 있습니다.

과민대장증후군의 진단 및 분류

- » 로마(ROME) 기준에 따라, 적어도 6개월 전부터 반복적으로 발생하는 복통이나 복부 불편감, 배변 횟수 및 성상의 변화가 나타나는 경우 진단할 수 있습니다. 증상을 설명할 수 있는 기질적 질환을 배제하고 내시경 검사에서 이상이 없을 때 확진하게 됩니다.
- » 배변 양상에 따라 변비 우세형, 설사 우세형, 혼합형, 미분류형 과민대장증후군의 아형(subtype)으로 구분됩니다.

과민대장증후군 자가진단 체크리스트

지난 3개월 동안 평균적으로 1주일에 1회 이상 반복되는 복통이 있으면서, 아래 3가지 중 2가지 이상을 만족하는 경우 과민대장증후군으로 진단할 수 있습니다.

- 배변 이후에 증상이 완화 또는 악화된다.
- 배변 횟수의 변화와 관련이 있다.
- 대변 형태의 변화와 관련이 있다.

과민대장증후군 치료

- » 일차적인 치료로 생활습관 교정이 포함되며, 증상에 따라 진경제, 지사제, 사하제(변비약)가 주된 약물로 사용됩니다.

과민대장증후군의 식이 관리

- » 저FODMAP* 식이가 권장되며, 변비형 또는 혼합형 과민대장증후군 환자에게는식이섬유의 섭취도 추천됩니다.

* FODMAP이란?

fermentable, oligo-, di-, mono-saccharides, and polyols의 첫 글자의 약자로, 장에서 발효되기 쉬운 올리고당, 이당류, 단당류 그리고 폴리올을 뜻하는 약어입니다. FODMAP은 소장에서 제대로 흡수되지 않고 대장으로 이동하여 삼투압에 의해 대장의 수분 배출 및 대장을 확장시키고, 박테리아에 의해 신속하게 발효되어 가스를 생성하여 과민대장증후군 증상을 유발할 수 있습니다.



FODMAP 함량이 적은 식품

- 백미, 현미, 쌀국수, 귀리 시리얼, 퀴노아, 쌀과자, 글루텐프리빵
- 육류, 생선, 계란, 두부
- 가지, 숙주, 청경채, 피망, 당근, 호박, 오이, 케일, 단호박, 시금치, 근대, 김
- 바나나, 블루베리, 오렌지, 귤, 파인애플, 딸기, 포도
- 유당분해 우유/요거트, 두유, 휘핑크림, 치즈
- 땅콩, 잣, 호박씨, 해바라기씨, 참깨, 호두
- 겨자, 굴소스, 간장, 칠리소스, 딸기잼, 땅콩버터, 메이플 시럽

FODMAP 함량이 많은 식품

- 시리얼바, 통밀/호밀빵, 밀가루 파스타, 오트밀
- 강낭콩, 완두콩, 대두, 콩국수
- 배추, 무, 마늘, 고추, 양송이 버섯, 양배추, 컬리플라워, 샐러리, 옥수수, 아스파라거스, 비트
- 사과, 배, 감, 석류, 체리, 자몽, 망고, 수박
- 우유크림, 사워크림, 커스터드, 아이스크림, 연유, 요거트, 크림치즈, 리코타치즈
- 아몬드 캐슈넛, 헤이즐넛, 피스타치오
- 크림소스, 꿀, 탄산음료

출처: 질병관리청. 국가건강정보포털. 과민성장증후군 2021.
(<https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do>)