소 화 불 량

1. 소화불량이란?

소화불량이란 다양한 복부증상을 나타내는 용어입니다. 구체적으로 상복부의 통증 또는 불편감으로 정의하며 명치 통증, 식후 포만감, 조기 포만감, 식욕부진, 통증, 오심, 구토, 상복부 팽만감, 가슴 쓰림, 역류 등의 다양하고 복합적 증상을 포함합니다.
위내시경을 포함한 검사에서 증상을 설명할 수 있는 구조적 이상이 없이 지난 3개월 동안 매달 3번 이상 평소 양의 식사 후에 불쾌한 포만감, 식사 시 포만감이 일찍 와서 평소 양을 먹을 수 없는 증상, 식후 상복부 통증, 상복부에 쓰리거나 타는 느낌과 같은 증상이 적어도 한 가지 이상 있다면 기능성 소화불량증으로 진단할 수 있습니다.

2. 소화불량은 왜 생기나요?

위궤양, 십이지장궤양, 역류성 식도염, 담도 및 담낭질환, 췌장질환 등의 복부 장기에 구조적 이상이 소화불량을 일으킬 수 있습니다. 또한 위배출시간의 지연, 위 또는 소장 운동 기능 저하, 식후 위장의 이완장애, 내장과민성, 헬리코박터 파이로리 감염 등이 소화불량의 원인이 되기도 합니다. 스트레스에 의해 상복부 증상이 생기거나 악화될 수 있습니다.

3. 소화불량이 있으면 위내시경이나 복부 영상 검사를 꼭 해야 하나요?

소화불량 증상을 일으키는 원인을 확인하기 위해 검사가 필요한 경우가 있습니다.
체중감소, 혈변, 빈혈, 발열 등의 경고증상, 위암의 과거력 및 가족력, 45세 이상인 경우 비스테로이드 소염제 장기 사용 및 기타 복부 장기의 기질적 질환이 의심되는 경우 검사가 필요합니다.

4. 소화불량을 어떻게 치료하나요?

검사를 통해 소화불량 증상을 일으키는 원인이 확인된 경우 원인 질환을 치료합니다.
뚜렷한 원인이 발견되지 않은 '기능성소화불량증'의 약물치료를 위해 위운동 촉진약물, 산분비 억제제, 헬리코박터 파이로리 제균, 항우울제 등을 사용할 수 있습니다. 스트레스 해소를 위한 규칙적 운동 및 필요한 경우 정신건강의학과 상담을 시행하기도 합니다.
식습관이 소화불량 증상에 영향을 미칠 수 있으므로 고지방 음식, 자극적 음식, 향신료, 커피, 초콜릿, 탄산음료, 술, 담배를 피하는 것이 좋습니다. 밤늦은 식사, 식후 과격한 운동, 급하게 먹는 식습관 또한 피하는 것이 좋습니다.

【자료출처 : 대한소화기학회】

연수구 보건소
건강증진과 ☎(032)749-8121~5