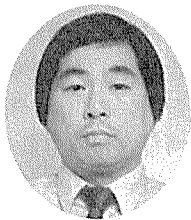


식이요법으로 위염 치료를...



박 영 철

식생활 습관과 밀접한 관계가 있다고 생각되는 위염은 우리 주위에서 흔히 볼 수 있는 질환중의 하나이다. 위염이란 위점막을 침범하는 염증성 질환으로서 위 전체 혹은 일부에 국한되어 발생한다. 과음이나 폭주후 또는 매운 음식을 먹은 후 심와부에서 통증을 느끼게되며 여러 가지 소화기 증상이 나타나게 되는데 이러한 위염은 최근의 내시경 발달로 인하여 직접 관찰할 수 있게 되었으며 또는 조직생검등에 의해 진단이 용이하게 되었다.

위염은 조직학적, 내시경적 소견및 임상적 경과에 의하여 급성 위염과 만성위염으로 분류하며 만성위염은 장기간 그 증상이 지속되며 급성위염은 자연적 경과를 걸쳐 치유되는 것으로 알려져 있다.

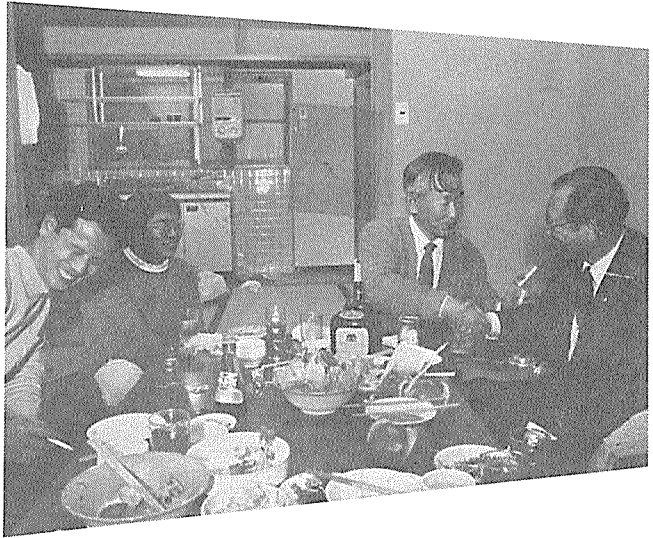
1. 급성위염

급성위염은 아스피린, 술 등의 약물과 화학약품 그리고 담즙등에 의해서 위점막이 손상된 경우이다. 그러나 이러한 화학물질이 위염을 초래하는 기전은 아직 잘 알려져 있지 않으며 위 점막의 방어기전이 파괴되거나 산이나 펩신 등에 의해 위염이 발생된다고 생각되고 있다.

또한 호흡부전이나 신부전증 등에서도 위염이 발생된다고 하며 이 경우도 정확한 병태생리는 잘 알려져 있지 않지만 점막의 허혈이 중요인자로 생각되고 있다. 그러나 위염의 발생은 개인적 차이를 보이게 되어 모든 경우에 위염이 발생되는 것은 아니다.

급성위염으로 인하여 심한 위점막이 손상을 받은 경우 위부에 팽만감 압박

▶ 급성 위염은 아스피린, 술 등의 약물과 화학약품, 그리고 담즙 등에 의해서 위점막이 손상된 경우이다.



감, 위통등을 호소하며 구역질이나 구토 증세를 보이기도 하고 출혈이 동반되었을 경우 위출혈에 의한 혈변이 나오거나 구토시 토혈을 하기도 한다. 그러나 이러한 증상을 전혀 나타내지 않는 경우도 있다.

급성위염의 치료

급성위염과 만성위염의 병의 경과에 있어서의 차이는, 급성위염은 점막의 변화가 정상으로 회복되는 점이다. 점막이 회복되는 기간은 위염의 형태에 따라 차이가 있게된다. 대부분의 급성위염은 특별한 치료를 요하지 않으며 자연적으로 치유된다고 알려져 있다. 그러므로 급성위염을 일으킨 원인을 제거해야 하는데 아스피린이나 비스테로이드성 소염제등의 위염유발 약제사용을 금하여야 하며 술이나 커피 그리고 자극성이 있는 음식을 금하여야 한다.

심한 급성염증이나 출혈이 있는 경우는 안정을 취하도록 하고 환자를 금식시키는 것이 좋다. 금식후 구역이나 구토가 소실되면 보리차나 묽은 미음부터 시작해서 통증이나 구토등의 증상이 없는 경우에는 미음이나 암죽을 주며 이후 차차로 연하고 부드러운 음식을 먹게한다. 이후 적어도 2주간은 자극성이 강한 음식을 피하는 것이 좋겠다.

2. 만성위염

만성위염은 위점막의 조직학적 형태 및 침범된 위의 위치에 따라 분류할 수 있다. 즉 만성위염은 조직학적 소견에 의하여 표재성 위염, 위축성 위염 그리고 위 위축으로 구분한다.

만성위염의 원인은 확실하게 규명되어 있지 않으며 증세도 다양해서 어떤 환자는 검사상 심한 위염증세를 가지고 있는데도 별 증상을 나타내지 않는 경우도



▲대부분의 급성위염은 특별한 치료없이 자연적으로 치유된다고 알려져 있는데, 이를 위해서는 급성위염의 원인을 제거해야 한다.

있고 이와반대로 검사상 특이한 소견이 없는데도 심한 위염증세를 보이는 경우도 있다. 과도한 음주, 흡연 등과 차나 커피등의 기호성 식품의 과도한 남용에 의해서 만성위염이 생길 수 있으며 기타 불충분하게 음식을 씹어 삼키는 경우도 만성위염이 발생할 수 있다. 또한 영양 결핍이나 내분비장애 그리고 감염성질환도 원인인자로 생각되고 있다. 증상으로 식욕이 떨어지거나 헛배가 부르고 또한 명치에 압박감등이 생기며 오심, 구토 등을 호소하는 수도 있다. 위통은 격렬한 것 보다는 대체로 둔통으로 나타나며 위통은 대체로 식사와 관계없이 나타나는데 식후 즉시 나타나거나 식후 4시간까지 나타날 수 있다고 한다. 특히 과식후 통증이 더 심해 진다고 하는데 과음이나 폭음을 한 경우 식전아침에 구토를 하는 경우가 있으며 이때 권태감이나 두통등

의 증상을 보일 수 있다.

만성위염의 경과

만성위염은 연령이 증가함에 따라 발생빈도가 높은 질환이다. 시간이 흐름에 따라 만성위염은 표재성위염에서 위축성 위염 그리고 위 위축으로 진행되는 것으로 생각되고 있으나 위 위축이 처음에 표재성 위염으로부터 진행되었는지의 여부는 확실하게 알려져 있지 않다.

만성위염의 치료

여러가지 원인을 찾아 그 원인을 제거하여야 한다. 술 담배를 금하여야 하며 잘 씹지 못하고 저작에 장애가 있는 경우 치과질환의 유무를 관찰하여 만일 치과질환이 있는 경우 치료를 하여야 한다.

그리고 커피나 약제 등 위염의 원인이 될 수 있는 것도 금하는 것이 좋다.



◀식이요법에서 가장 중요한 것은 하루 3회 규칙적 식사를 하되 천천히 씹어 삼켜야 하며 부드럽고 소화되기 쉬운 음식을 섭취하도록 한다는 것이다.

특정식이가 위염이나 궤양치료에 도움을 준다는 확실한 증거는 없다. 모든 음식물은 위산을 중화시키지만 위산분비도 자극하기 때문에 1일 3회 규칙적 식사를 추천하고 있다. 위염이나 소화성 궤양의 치료를 위해서 카페인이 든 음식이나 콜라등은 금하여야 한다. 오렌지주스나 토마토, 향료음식등의 자극성 음식은 섭취하지 않는 것이 좋겠다. 과식을 한 경우 위에 거북감과 볼레감을 느끼고 위통을 느끼게 되는데 과식을 삼가고 위 내용물의 장으로의 이동을 촉진시키기 위한 자세를 취해주기도 한다.

지방산이 많은 음식과 폭음은 소화불량을 촉진시키고 특히 위의 부담이 증가되어 병의 치료에 도움을 줄 수 없다. 또한 잠자기 3시간 내에는 가급적 음식 섭

취를 피하는 것이 좋으며 초콜릿이나 박하등은 심와부 동통을 유발할 수 있으므로 삼가는 것이 좋겠다. 우유는 위산분비를 증가시킨다고 하나 우유를 섭취함으로써 통증이 완화되거나 속이 편해진다는 환자에게 굳이 제한할 필요가 없겠다. 위염이나 소화성 궤양의 식이요법은 하루 3회 규칙적 식사를 하되 천천히 씹어 삼키도록 하는 것이 좋으며 또한 부드럽고 소화되기 쉬운 음식을 섭취되 최소한의 섬유소를 함유하도록 하는 것이 좋겠다. 음식의 종류도 환자가 섭취하였을때 증상을 악화시키거나 소화장애를 유발하지 않으면 어느 음식도 금기는 없다고 하겠다.

〈필자= 고려병원 내과〉

새해 복 많이 받으십시오.

己巳元旦

● 한국건강관리협회 임직원 일동