

치질이 있을 때

치질은 인간만이 가진 고급 병이다. 동물에게는 치질이 없다. 인간이 서서 걷게 되고 불을 사용하여 음식을 익혀 먹으면서 치질은 시작되었다. 서서 걷고 앉아서 일을 하니 복압이 항문으로 쏠리고, 변비나 설사로 항문이 상처받고 오염되어 치질이 생긴 것이다.

치질이란 항문 주위 혈관이 늘어나, 혈액 순환이 안되어서 작은 덩어리가 생기는데 시간이 경과함에 따라 점점 더 큰 혈관 덩어리가 되고 이것이 터지면서, 심한 통증과 출혈을 유발하는 혈관종의 일종이다.

원인으로는 유전적 소인, 변비, 설사, 잘못된 배변 습관을 들 수 있다. 화장실에서 신문을 탐독하는 것은 가장 나쁜 습관으로 10년간 이상 없이 자널 항문을 1년 안에 망가뜨리게 된다.

치질은 크게 치핵, 열항, 치루, 탈항 등으로 나뉜다. 변비 등으로 인해 항문 주위의 정맥에 피가 뭉쳐서 혹이 된 것이 치핵, 항문 주위의 피부나 점막에 상처가 생기는 것이 열항, 치질이 심해져서 고름이 나오고 심한 통증과 발열 증세까지 보이는 것이 치루이다. 탈항은 여성에게 많은데 변비나 출산 등으로 치핵이 항문 밖으로 빠져 나온 상태를 말한다.

치핵의 치료는 좌욕에서 수술에 이르기까지 다양하다. 치핵은 증상에 따라 4가지로 나누어서 치료한



다. 적절한 처치가 없으면 결국 악화되므로 조기 치료를 권한다. 절제 수술은 가장 정교한 기술을 요하는데, 전문의의 수술을 받게 되면 재발이나 통증이 거의 없으며 후유증도 없다. 치질 특히 치핵, 치루, 치열은 전문의에게 치료받는 것이 안전하다. 그러면 합병증 없이 치유될 수 있다.

1. 항문질환 예방법

1) 배변 시간을 단시간에!

배에 너무 힘을 주지 말아야 한다. 대부분의 변은 1분 이내에 나온다. 1분 이상 변기에 앉아 있는 것은 병을 만들고 있는 것이다. 특히 화장실에서 신문을 탐독하는 것은 가장 나쁜 습관이다.

2) 항상 항문을 깨끗이! 매일 목욕을!

매일 온수로 목욕을 하는 것이 항문 질환에 대한 가장 좋은 예방

법이자 치료법이다. 목욕이 힘들다면 배변 후 좌욕하는 습관을 갖자.

3) 변비나 설사는 빨리 치료!

변비나 설사는 항문에 상처를 주기 쉽다. 반드시 조기에 치료하도록 한다.

4) 굳은 변을 피할 것!

좋은 변은 잘 익은 바나나 정도로 굵고 또 무르다. 변을 부드럽게 하는 채소나 과일을 많이 먹도록 한다. 변을 부드럽게 하는 식품으로는 야채류, 구근류(고구마, 감자, 토란 등), 콩 종류, 과일류, 해초류 등이 있다.

5) 오래 앉은 채로 일하지 말 것!

장시간 오래 앉아서 운전을 하거나 일을 하는 경우에는 항문에 울혈이 와서 치질에 걸리기 쉽다. 때때로 일어나 운동을 한다.

6) 허리나 엉덩이를 따뜻하게!

허리나 엉덩이가 찬 경우에는 항문 혈액 순환이 나빠져 좋지 않다. 전기 방석 등으로 따뜻하게 한다. 찬 곳에 앉는 것은 항문에 좋지 않다.

7) 술, 겨자, 생강, 고추, 마늘 등 자극적 음식을 피할 것!

술은 항문에 절대로 좋지 않다. 고춧가루, 생강이나 겨자 등은 소화되지 않고 배설 시에 항문 주위를 자극하여 울혈, 염증을 일으킬 수 있다.



8) 올바른 좌욕을!

좌욕은 수돗물은 약 40-42℃로 데운 다음 엉덩이를 벌리면서 충분히 담근다. 항문 괄약근을 오므렸다 폈다 하며 5분 간 한다. 내치핵 경우는 3분 이내로 하고 치루인 경우는 더 오래 해도 좋다. 소금물이나 소독액을 타는 것은 의사와 상의한다.

9) 잘못된 치료는 금물! 장에 병이 있는지도 확인 할 것!

항문 질환자 10명중 2명은 수술을 하고 3명은 통원 치료로 가능하며, 5명은 항문 위생을 지킴으로 완치 가능하다. 정확한 진찰 없이 부식제를 주사하거나 멧대로 치료하는 것은 위험하기 짝이 없다. 장에 병이 있을 때도 항문 질환이 생긴다. 따라서 정확한 진찰 후 치료가 중요하다.

2. 치질에 좋은 먹거리

1) 다시마

다시마는 장에 필요한 여러 가지 균이 자라도록 돕는 역할을 하여 장을 튼튼하게 만들기 때문에 배변을 부드럽게 하며 변비를 예방하는 효과까지 있다.

따라서 변비나 치질로 자주 고생하는 사람은 다시마를 입 속에 넣고 녹이듯이 빨거나 한 잔 가량 되는 물에 다시마를 하루밤 담가 두었다가 다음날 아침에 마시면 고민

을 해결할 수 있다. 이때 식사할 때마다 다시마를 먹으면 훨씬 더 빨리 좋은 효과를 볼 수 있다.

또한 치질이 악화되어 탈항이 되었을 때는 부드럽게 데친 다시마를 겹쳐 항문에 대고 밀어 넣으면 치료 효과가 있다.

2) 썩가루

딱딱하게 굳어진 대변이 항문을 빠져 나올 때 상처가 생겨 출혈이 심해지면 분마기에 썩을 곱게 갈아 항문에 고루 바른다.

3) 감잎차

싱싱하고 상처가 없는 어린잎을 준비해 햇빛에 바짝 말린 다음 감잎차를 만들어 마시면 이뇨, 해열, 지혈 등의 효과가 있고 치질에 의한 출혈에도 좋은 약효를 낸다.

☞ 만드는 법

① 싱싱하고 어린 감잎을 따서 거즈로 먼지를 깨끗이 닦아 낸 다음 물에 씻어 물기를 뺀다.

② 물기가 빠진 감잎을 찜통에 넣고 2~3분 가량 찜 다음 식혀서 0.3cm 폭으로 잘게 썬다.

③ 썰어 놓은 감잎을 양지에서 바짝 말린 다음 밀폐 용기에 넣어서 보관한다. 이때 잎을 말리기가 번거로울 때는 전자 레인지에 넣고 30초 가량 가열한 후 사용할 수 있다.

4) 시금치

시금치에는 식물성 섬유가 풍부하고 장의 운동을 활발하게 해주는 작용이 있어 변비 치료에 효과적이다.

한방에서는 치질의 원인을 '장의 습열'이라 진단하는데, 시금치에는 장속의 열을 내려 주는 약효가 있어 그 효능이 더욱 기대된다. 변비에 잘 듣는 검은깨와 함께 먹으면 효과가 더욱 뛰어나다.

5) 꿀에 재운 검은깨

자양·강장, 노화 방지 등에 약효를 내는 검은깨는 변비에도 좋은 작용을 한다. 특히 정맥의 울혈을 방지하는 효과가 있어 치핵의 예방에 좋다. 약용으로 할 때는 흰깨보다 검은깨를 사용하도록 한다.

내복약으로 처방할 때는 검은깨를 프라이팬에 볶아 꿀과 함께 먹도록 하고, 외용약으로 사용할 때는 검은깨에 물을 붓고 달여 그 물로 항문을 씻어 준다.

6) 호박씨 달인 물

호박에는 비타민 C와 카로틴, 식물성 섬유가 풍부하게 함유되어 변비를 해소시켜 주는 좋은 식품이다.

항문 안쪽에 생기는 치핵 증세에는 껍질을 벗긴 호박씨를 달인 물로 그 주위를 씻는 것이 좋다. 호박씨 300g에 물 5컵을 붓고 물이 반으로 줄 때까지 달여서 하루에 2회 항문을 깨끗이 씻어 주도록 한다. 72