# 소화성궤양

2019년 2월 일반질환관련 보건교육자료

## 소화성궤양이란?

- 소화성궤양은 위궤양과 십이지장궤양을 통칭하는 용어로, 위 또는 십이지장의 점막이 헐고 깊게 패인 상태를 말합니다.
- 소화성궤양이 한 개인에게 일생동안 발생할 확률은 5-10%정도 입니다.
- 소화성궤양의 가장 흔한 원인은 헬리코박터균과 비스테로이드 소염제 사용이며, 흡연, 과도한 음주, 불규칙한 식습관, 스트레스 등이 궤양의 회복을 지연시킬 수 있습니다.

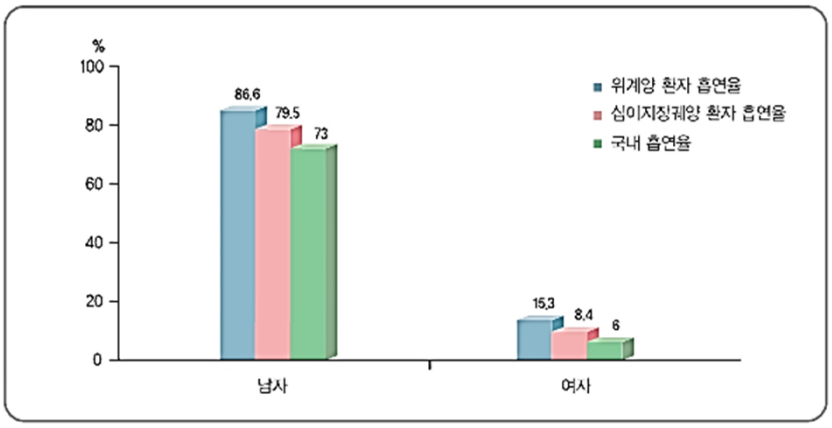
## 예방과 관리를 위한 6대 생활 수칙

### 1. 과식을 피하고, 규칙적인 식사를 합시다.

- 골고루 규칙적으로 식사하며, 위의 과다한 팽창을 막기 위해서 과식하지 않는 것이 중요합니다.
- 취침 전 야식은 야간 위산분비를 촉진하여 증상을 악화시키므로 주의하도록 합니다.
- 소화성궤양이 있을 때 궤양의 활동기를 제외하고는 특별히 제한되는 식이는 없습니다.
- 다만, 자극적인 음식이나 양념류는 피하도록 합니다.

### 2. 지나친 음주를 피하고 금연하도록 합니다.

- 궤양의 활동기에는 음주를 중단하고, 평소 지나친 음주는 피하도록 합니다. 술을 과다하게 마시면 지속적인 약물 복용과 치료가 어렵습니다. 치료를 위해 과다한 음주는 피하도록 합니다.
- 흡연은 궤양의 치유를 지연시키고 재발의 원인이 됩니다.
- 흡연은 위점막 보호체계 및 면역체계를 악화시켜 헬리코박터 감염의 위험성이 증가 됩니다.




[출처] 대한소화기학회지 2000;36:336-47.

### 3. 스트레스를 관리합니다.

- 과도한 스트레스, 특히 정신적 스트레스는 흡연, 음주, 폭식 등과 더불어 위.십이지장 궤양의 위험인자가 될 수 있습니다.
- 스트레스는 위 운동을 저하시키고, 위의 혈액순환 및 점막 방어기전에 영향을 미칠 뿐만 아니라 위산 분비를 증가시켜 궤양의 위험인자가 될 수 있습니다.
- 스트레스는 현재 진행 중인 궤양을 악화시킬 수도 있으므로 적절한 신체적, 정신적 스트레스 관리가 필요합니다.

### 4. 위험성이 있는 약물은 상담 후 사용합니다.

- 항염증 약물(비스테로이드소염제 등)은 소화성궤양을 일으키는 주요한 원인 입니다.
- 항염증 약물을 사용하는 경우, 주치의와 복용할 약물에 대해 상담합니다.
- 비스테로이드 소염제: 발열, 통증, 염증 등에 사용하는 약제로 대표적으로는 아스피린, 인도메타신, 이브프로펜 등이 있음

**비스테로이드소염제를 복용중인 환자에서는 합병증을 동반한 위 · 십이지장궤양이 발생할 위험도가 4.2배 증가합니다.**

▶ 비스테로이드소염제 복용군에서 합병증을 동반한 궤양의 위험도

| 위험인자 | 상대위험도 (95% 신뢰구간) |
|---|---|
| 비스테로이드소염제 | 현재 복용 4.2(3.9-4.6) |
| | 최근 복용 2.2(2.0-2.5) |
| | 과거 복용 1.2(1.1-1.4) |
| 비스테로이드소염제 용량 | 저 용 량 3.0(2.6-3.4) |
| | 중간용량 4.1(3.6-4.5) |
| | 고 용 량 6.9(5.8-8.1) |

[출처] Best Pract Res Clin Gastroenterol. 2001;15(5):705-22.

출처: 질병관리본부

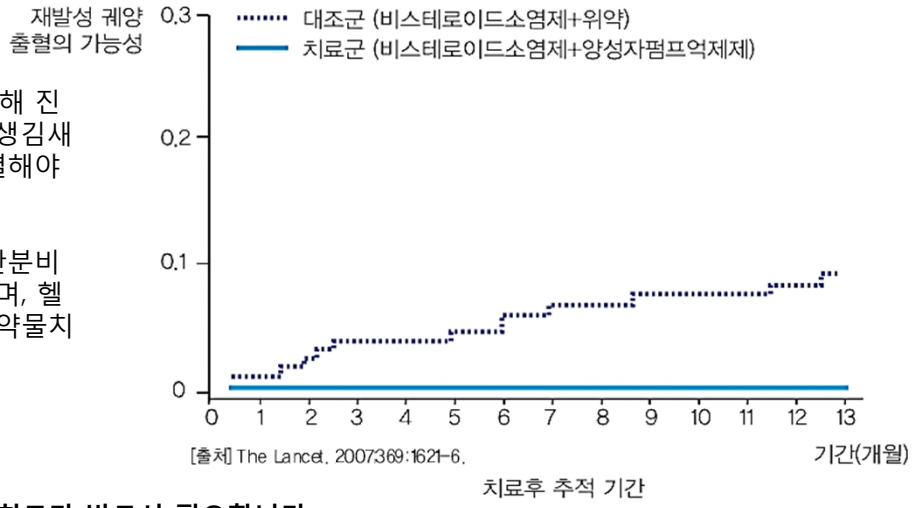
원진재단부설 녹색병원 GREEN HOSPITAL

## 예방과 관리를 위한 6대 생활 수칙

### 5. 증상이 있다면 검사 및 치료가 필요합니다.

- 소화성궤양의 증상에는 속쓰림, 복통, 소화불량 등이 있습니다. 의심되는 증상이 있다면, 적절한 진단 및 치료가 필요합니다.
- 최종진단은 주로 내시경검사를 통해 진단합니다. 특히, 위궤양은 위암과 생김새가 비슷하여 조직검사를 통해 감별해야 합니다.
- 출혈이나 천공이 없는 궤양은 위산분비를 억제하는 약을 4-8주간 복용하며, 헬리코박터 균이 있으면 1-2주간의 약물치료가 추가됩니다.

적절한 약물 치료는 비스테로이드소염제를 복용중인 소화성궤양 환자에서 출혈과 같은 합병증을 감소시키는 것으로 나타났습니다.



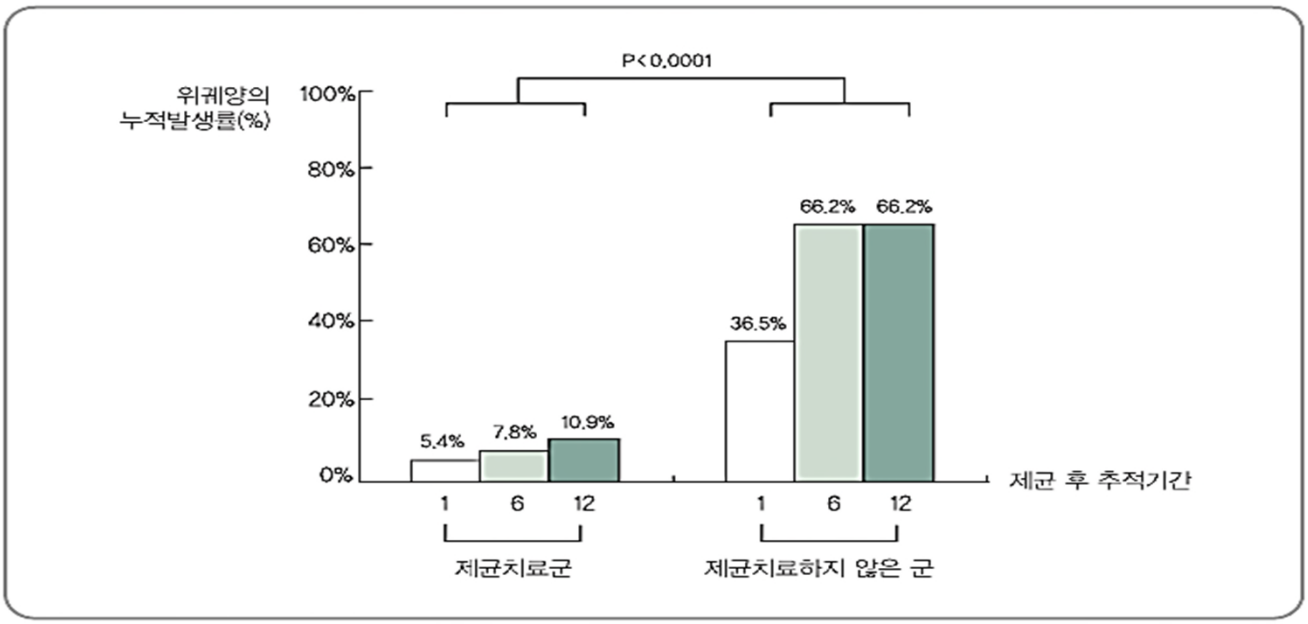

[출처] The Lancet. 2007369:1621-6.

### 6. 헬리코박터 균이 진단된 경우, 제균 치료가 반드시 필요합니다.

- 헬리코박터 균은 위.십이지장궤양과 위암의 주요 원인으로, 헬리코박터 균에 감염된 집단은 감염되지 않은 집단보다 위.십이지장궤양이 6-10배 정도 많이 발생합니다.
- 위.십이지장궤양 환자에서 헬리코박터 균이 진단되면 1-2주간의 헬리코박터 제균 치료를 통해 재발을 방지할 수 있습니다.

*** 헬리코박터균: 정확한 명칭은 헬리코박터 파이로리로, 급성과 만성위염, 위.십이지장궤양, 위암 발생의 주요 원인이 됨**

### 헬리코박터 제균 치료는 위 · 십이지장궤양의 재발방지에 도움이 됩니다.




[출처] J Gastroenterol. 2003;38:339-47.

출처: 질병관리본부 원진재단부설 녹색병원 GREEN HOSPITAL