

응급 서비스 Emergency Services

## 담석 Gallstones

### 담석은 어떻게 생기나요?

담석은 쓸개에서 형성되는 돌처럼 단단한 침착물입니다. 크기가 작게는 모래알만 하거나 크게는 골프공만 하기도 합니다.

쓸개는 복부에서 위와 간 사이에 있는 작은 주머니입니다. 간에서 만들어진 쓸개즙이 이 작은 주머니에 저장됩니다. 쓸개즙은 지방의 소화를 돕습니다.

기름진 음식을 먹으면 쓸개에서 쓸개즙이 분비되어 작은창자(소장)로 들어갑니다. 대부분 담석은 모르는 사이에 작은창자를 통과합니다. 큰 담석은 쓸개에서 나와 작은창자로 가는 길 어디에선가 걸리면 쓸개즙의 흐름을 막을 수 있습니다. 아주 큰 담석은 쓸개 안에 갇힙니다.

담석이 박이면 아픕니다.

### 담석이 있는지 어떻게 아나요?

담석의 징후는 종종 갑자기, 대개 기름진 음식을 먹은 후 나타납니다. 급작스럽게 나타나므로 '담석 발작'이라고 합니다. 발작이 한밤중에 나타날 때도 있습니다.

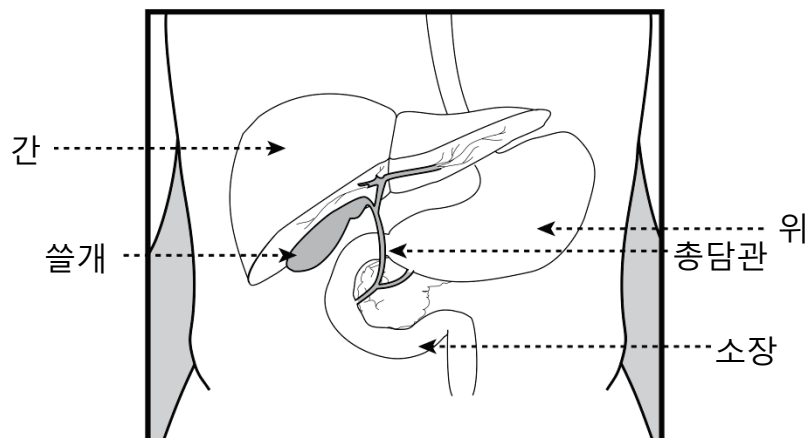
담석의 가장 일반적인 징후는 통증입니다. 다음 부위에서 통증을 느끼고는 합니다.

- 위
- 복부 오른쪽 위 갈비뼈 아래 부위
- 어깨뼈 사이의 등
- 오른쪽 어깨 밑

통증은 간헐적이거나 상시적일 수 있습니다. 날카롭거나 무지근하거나 경련 같기도 합니다. 통증은 몇 분에서 여러 시간 지속할 수 있습니다.

속이 메스껍거나 토하기도 합니다.

쓸개에 염증이거나 감염이 생기면 열도 나고 잘 먹지 못할 수 있습니다.



[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하는 내용이 아닙니다.

### 자가 치료법

자가 치료의 주안점은 통증 경감 및 추가 발작 예방입니다.

통증을 다스리려면

- 아세트아미노펜(타이레놀이나 기타 상표) 또는 아이뷰프로펜(애드빌이나 모트린, 기타 상표) 등의 약을 복용하십시오.
- 의사가 다른 진통제를 줄 수도 있습니다. 지시대로 복용하십시오.

담석 발작을 예방하려면

- 하루 3~4회 소량의 식사를 하십시오. 끼니를 거르지 마십시오.
- 지방이 적고 섬유질이 풍부한 식품을 고르십시오. 고섬유질 식품은 채소, 과일, 전곡 등입니다.
- 유제품을 섭취할 때는 저지방 요구르트나 치즈, 우유 같은 저지방 유제품만 고르십시오.
- 고기를 섭취할 때는 눈에 보이는 지방을 모두 제거하십시오.
- 식용유가 필요할 때는 카놀라유나 올리브유, 대두유를 고르십시오.
- 버터 대신 비경화 마가린을 선택하십시오.
- 카페인이 없는 음료를 드십시오.
- 음주 시에는 알코올 음료를 하루에 한 잔만 드십시오.

과체중이면 담석이 생길 가능성이 더 큽니다. 규칙적인 운동과 건강식으로 건강 체중을 유지하십시오.

단기간에 급속도로 체중을 줄이는 사람들도 담석이 생길 가능성이 큽니다. 유행 다이어트나 속성 다이어트를 피하십시오.

### 도움을 받아야 할 때

다음과 같은 경우 가정의 또는 워크인 클리닉에 가십시오.

- 지속 통증이 생긴 후 30분에서 서너 시간 계속되는 경우
- 통증이 있거나 없는 상태에서 피부나 눈 흰자위가 노래지는 경우

다음과 같은 경우 가까운 응급실로 가십시오.

- 통증이 3시간 넘게 계속되거나 진통제로도 호전되지 않는 경우
- 토하기(구토)를 멈출 수 없는 경우
- 오한이 나거나 열이 38.0°C(100.4°F) 이상인 경우

### 자세한 정보 문의처

- 가정의
- 헬스링크BC(HealthLinkBC)
  - 8-1-1(청각 장애인용은 7-1-1)에 전화하십시오. 간호사나 영양사와 상담할 수 있습니다. 통역이 필요한 경우 영어로 코리언이라고 하십시오. 통역이 나올 때까지 기다리십시오.
  - 웹사이트: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)