

# 치질 Hemorrhoids

치질은 '치핵(piles)'이라고도 합니다. 항문 주위나 직장 아래쪽이 붓고 염증이 생기는 병입니다.

치질은 주로 잔뜩 힘을 주어 대변을 보다가 생깁니다. 복부 내 압력이 증가하여도 치질이 생길 수 있습니다. 변비에 걸리거나, 심한 설사를 하거나, 오래 앉아 있거나, 과체중이면 치질에 걸릴 가능성이 더 큼니다. 임신부는 흔히 치질에 걸립니다.

치질은 대개 심각한 병이 아니지만, 제법 아프고 가려울 수 있습니다. 때로는 변을 보는 도중 피가 나올 수도 있습니다. 치질을 제거하여야 하는 사람들도 있지만, 그런 경우는 흔하지 않습니다.

### 도움을 받아야 할 때

다음과 같은 경우 가정의에게 진찰을 받거나 가까운 워크인 클리닉에 가십시오.

- 자가 치료한 지 1주가 지나도 통증이나 불편감이 오히려 더 심해지거나 나아지지 않는다.

### 자가 치료법

- 통증과 부기를 줄이는 방법
  - 치질 연고를 바릅니다. 이것은 처방전 없이 살 수 있습니다. 라벨의 지시대로 바르십시오.
  - 욕조에 따뜻한 물을 채우고 15~20분간씩 하루 3회 좌욕을 합니다. 물에 엡섬염(Epsom salt)을 타도 됩니다.
  - 얼음 팩에 10~15분씩 앉아봅니다. 항상 한 겹의 옷을 입고 얼음 팩에 앉아야 합니다.
- 대변 완하제를 복용하여 대변을 부드럽게 하고 배출되기 쉽게 합니다. 이것은 처방전 없이 살 수 있습니다. 라벨의 지시를 따르십시오.
- 대변을 볼 때는 긴장을 풀고 힘을 뺍니다. 서두르지 않으려고 하십시오. 숨을 멈추고 힘을 주어 변을 밀어내면 혈관의 압력이 올라갑니다.
- 매번 변을 보고 나서 항문 부위를 부드럽고 촉촉한 화장지나 아기 물휴지 또는 천으로 부드럽게 닦아줍니다.
- 오래 앉아있거나 서 있지 않으려고 노력합니다. 베개나 '도넛' 방석 위에 앉으십시오.
- 매일 6~8잔의 물과 기타 음료를 마십니다. 커피나 차, 술은 마시지 마십시오. 몸에서 수분이 더 빠져나가게 하므로 변비에 걸릴 수 있습니다.
- 섬유질 음식을 더 섭취합니다. 채소, 과일, 귀리와 곡류 시리얼, 검은 빵, 현미를 선택하십시오.

## 치질 – 계속 Hemorrhoids - *continued*

---

### 자세한 정보 문의처

- 가정의
- 약사
- HealthLinkBC - 전화 8-1-1(청각 장애인용 번호는 7-1-1) 또는 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

'FK.730.H376 Hemorrhoids'(2007년 4월)에서 밴쿠버 코스타일 헬스(Vancouver Coastal Health)의 허락을 받고 고쳐 씀.

---

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

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하는 내용이 아닙니다.