

## 구토 또는 설사 (성인) Vomiting or Diarrhea (Adult)

### 구토

여러가지 구토증 원인이 있습니다. 가장 흔한 원인은 위장내 바이러스( 흔히 '위염 독감'이라고 잘못 알고 있습니다 - 진짜 독감은 보통 구토증상이 없음)입니다.

#### 집에서 스스로 돌보는 방법

- **휴식.** 쉬지 않고 활동량을 줄이지 않으면, 더 악화되어 구토를 더하게 될수 있습니다.
- **수분 섭취.** 물, 김나간 진저 에일(탄산 제거후), 맑은 국물, 주스, 연한 홍차를 마셔야 합니다.
- 자주 조금씩 한모금씩 마십시오. 한번에 한컵을 다 마시면 안됩니다.
- 음료수는 상온이나 따뜻하게 마시도록 합니다. 이는 배탈 증상을 완화해 줍니다.
- **구토가 멈추면, 처음 24 시간 동안 담백하고 자극적이지 않은 음식을 조금씩 드십시오.** 순한 크래커, 아무것도 안바른 토스트, 젤라틴 후식(예:젤로 종류)와 같이 소화하기 쉬운 음식으로 시작하십시오. 이러한 음식이 괜찮으면, 시리얼, 흰밥, 국수, 국과 계란을 드셔도 됩니다.
- 기름지거나 매운음식을 드시면 안됩니다.
- **의사 처방대로 약을 복용합니다.** 구토 치료약은 졸음을 유발할수 있으니 주의하시기 바랍니다.

### 설사

설사는 보통 이틀정도 지속되지만 더 오래 걸릴수도 있습니다. 설사 원인에 따라 다릅니다.

설사는 체내의 많은 수분과 염분을 잃게 합니다. 제대로 관리를 못하면 심한 탈수증이 올수 있습니다.

#### 집에서 스스로 돌보는 방법

구토에 대한 안내 사항과 다음을 지켜주십시오.

- **휴식.**
- **수분 섭취.**
- **다음 24 시간 동안 담백하고 자극적이지 않은 음식을 조금씩 드십시오.** 소화하기 쉬운 음식으로 시작하십시오(참고:구토 안내). 어떤 음식과 음료수는 설사를 악화시킵니다. 며칠간 주의하셔야 할 사항:
  - 유제품(우유, 치즈, 요구르트)을 드시면 안됩니다.
  - 섬유질이 많은 음식(통밀, 현미와 같은 전곡, 껍질째 먹는 과일, 생 야채)을 드시면 안됩니다.
  - 기름지거나 매운음식을 드시면 안됩니다.
  - 커피, 콜라, 또는 술을 드시면 안됩니다.
- **세균 전염을 방지하십시오.** 손을 자주 씻으세요. 화장실 사용후 언제나 45 초 이상 손을 씻도록 하세요. 본인의 수건은 다른사람과 같이 사용하면 안됩니다.

다음 증상이 있으면 주치의에게 연락하거나 가까운 응급실로 가야만 합니다.

- 24 시간 이상 구토가 계속된 경우.
- 토사물에 피가 섞였거나 커피 찌꺼기같이 보이는 경우.
- 배가 심하게 아프거나(복통) 직장, 항문 부위 통증이 가시지 않는 경우.
- 특히 평소에 머리가 아픈적이 없었던 사람이 목이 뻣뻣하거나 심한 두통이 있는 경우.
- 다음과 같은 탈수증세가 있을 때:
  - 입이 마름
  - 진한 갈색의 소변(오줌)
  - 소변이 극소량이거나 아주 안나옴
  - 심하게 현기증이 나거나 어지러움
  - 의식을 잃거나 기절함
- 섭씨 38.5 도(화씨 101.3) 이상 열이나는 경우.
- 3 일 이상 설사가 계속된 경우.
- 대변에 피가 섞였거나 검은 타르같이 끈적끈적한 경우.

궁금하신 사항이 있으면 언제든지 연락해 주세요.

- 주치의에게 연락하세요.
- 비씨주 의료 상담전화(HealthLinkBC)로 연락하세요. 8-1-1 (귀가 잘 안 들리는 분이나 청각장애인은 7-1-1) 로 전화주세요. 온라인으로 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 에 방문하시면 됩니다.