

# Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

## Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

## To help prevent constipation:

- Drink at least 8-10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts and popcorn. Fiber helps move stool through your body.

# 변비

변비란 변이 딱딱하게 굳어서 밖으로 배설이 어려운 경우를 말합니다.

결과적으로:

- 변을 보려면 무척 힘을 주어야 하거나
- 변을 시원하게 보지 못한 느낌이거나
- 위경련이나 복통, 헛배가 부르거나 멀미

사람마다 다르긴 하지만 대부분의 사람들은 많게는 하루에 3번에서 적게는 일주에 3번 정도 변을 봅니다. 변이 부드럽고 배설이 쉽게 되는 한 변비가 아닙니다.

## 변비의 원인

- 지방이나 설탕이 많거나 섬유가 적은 음식 섭취
- 수분을 충분히 섭취하지 않을 때
- 몸을 별로 많이 움직이지 않는다
- 변의가 있을 때 바로 화장실을 못 갈 때
- 어떤 약들을 복용할 때
- 변비 약을 과용할 때

## 변비를 예방하려면:

- 하루에 물을 8-10 컵을 마신다. 따뜻한 또는 뜨거운 물을 마시면 더 좋다.
- 밀기울 시리얼이나 전곡 빵이나 신선한 채소, 신선한 또는 말린 과일, 견과류나 팝콘같은 고섬유질 식품은 변이 대장을 통과하는데 도움을 준다.

- You may want to limit cheeses, chocolate and eggs because they may worsen constipation.
- Drink prune or apple juice to help soften stools.
- Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
- Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
- Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- 치즈, 초콜릿, 계란을 먹으면 변비가 더 심해지므로 양을 줄인다.
- 자두 주스나 사과 주스를 먹으면 변이 부드러워 진다.
- 운동을 하면 배변이 더 쉬워집니다. 걷는 것도 도움이 된다.
- 변의가 있을 때 바로 화장실로 간다.
- 비처방 변비약이나 관장약을 사용하기 전에 의사와 먼저 상담한다. 변을 부드럽게 하는 약이나 섬유질 변비약을 의사가 권할 것이다. 약을 먹어도 별 효과가 없으면 의사와 상담한다.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Constipation. Korean