

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 to 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.
- You may want to limit cheeses, chocolate and eggs because they may worsen constipation.

변비

변비란 대변이 매우 딱딱하거나 장 운동이 활발하지 않아 대변이 통과를 못하는 현상입니다.

결과적으로:

- 대변 시 힘을 많이 써야 하며
- 장을 덜 비운 것 같은 느낌이 들며
- 경련, 통증, 헛배가 부르거나, 메스꺼움을 경험

개인의 습관에 따라 다르지만, 대부분의 사람들은 대변 횟수가 많으면 매일 3회부터 일 주에 3회 정도입니다. 대변이 부드럽고 통과시키기가 수월하면 변비가 아닙니다.

변비의 원인

- 지방이나 당이 많거나 섬유질이 적은 음식물 섭취
- 물을 충분히 마시지 않는다
- 활동적이지 않다
- 대변이 마려운데도 참고 화장실에 가지 않을 때
- 일부 약
- 변비약 과다 복용

변비를 예방하려면:

- 하루에 물을 최소 8~10컵을 마신다. 따뜻한 또는 뜨거운 물을 마시면 장 운동이 좀 더 쉬워진다.
- 브랜 시리얼, 통밀 빵, 신선한 채소, 신선한 또는 말린 과일, 견과물, 팝콘 등 고섬유질 음식을 섭취한다. 섬유질은 대변을 몸 안에서 통과시키는 도움을 준다.
- 치즈, 초콜릿, 계란 등은 변비를 더 악화시킬 수 있다.

- 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.

- 자두 또는 사과 주스를 마시면 대변이 부드러워 진다.
- 운동을 하면 대변이 더 쉽게 통과한다. 걷기도 많은 도움이 된다.
- 대변이 마려울 때 바로 화장실로 향한다.
- 처방 없이 구입할 수 있는 변비약들이나 관장약을 사용하기 전에 의사의 상의한다. 의사는 대변을 부드럽게 하는 약이나 팽창 설사제를 권할 수도 있다. 원하는 결과를 얻지 못하면 의사와 상의한다.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Constipation. Korean.