

# Diarrhea

With diarrhea, you have bowel movements often or you have loose liquid stools. Diarrhea most often will last 2 to 3 days. If it lasts longer, it may be a sign of other problems. See your doctor if your diarrhea does not get better in 3 days or if it worsens. For babies and children, see a doctor if diarrhea lasts more than 1 day.

## Causes

- Infections, such as a virus
- Nervousness and stress
- Some medicines such as antibiotics or chemotherapy
- A side effect of some treatments
- Bowel diseases
- Bowel surgery or radiation to the abdomen

Some foods that can cause or make diarrhea worse:

- High fiber foods
- Spicy, fatty or fried food
- Food that is too hot or cold
- Milk and dairy products
- Alcohol
- Drinks or foods with caffeine such as coffee, tea, colas or chocolate
- Nutritional supplements such as Ensure or Boost. If you use a supplement and notice more diarrhea, talk to your nurse, dietitian or doctor.

# 설사

설사는 대변을 자주 보거나 묽은 물 같은 대변을 보는 경우입니다. 설사는 대부분 2~3일 지속됩니다. 그 이상 지속되면 다른 문제가 있다는 증거이기도 합니다. 3일이 지났는데도 계속 설사가 나거나 더 악화되면 의사를 보십시오. 아거나 어린이의 경우, 설사가 1일 이상 지속되면 의사에게 찾아가십시오.

## 원인

- 바이러스 감염
- 초조감 또는 스트레스
- 항생제나 화학요법 같은 일부 약물
- 일부 치료의 부작용
- 장 질환
- 장 수술이나 복부에 방사선

아래 음식은 설사를 유발하거나 상태를 더 악화시킵니다:

- 고섬유 음식
- 맵거나, 기름기가 많거나, 튀긴 음식
- 너무 뜨겁거나 찬 음식
- 우유와 기타 유제품
- 알코올
- 커피, 차, 콜라, 초콜릿 등 카페인이 들어간 음료수나 음식
- Ensure 또는 Boost 등 영양 보충제. 영양 보충제를 복용하는 중에 설사를 더 자주 경험하면, 간호사, 영양사, 또는 의사와 상의하십시오.

## Your Care

You need to be sure to keep drinking liquids when you have diarrhea. Eat as long as the foods do not cause more diarrhea or cramping. Try these tips:

- Avoid milk and dairy products until your diarrhea has stopped.
- Drink at least 8 glasses of water each day.
- Eat small meals every 2 to 3 hours during the day.
  - ▶ Eat low fiber foods such as white bread, plain bagels, crackers, white rice, cooked vegetables, cream of wheat cereal or applesauce.
  - ▶ If foods cause cramping, eat a clear liquid diet for a day or two. Drink water, broth, Pedialyte, sports drinks, lemon lime sodas or decaffeinated tea. Plain jello and popsicles can also be eaten.
  - ▶ As your diarrhea gets better, try eating small amounts of bananas, rice, applesauce and toast. If your stools start to firm up again, add soft foods such as mashed potatoes and noodles. Slowly add other foods to your diet to see how your bowels react.
- Get plenty of rest and try to lessen your stress.
- Be sure to wash your hands well after each stool.
- After each stool, wash your rectum with a soft cloth, warm water and mild soap. Rinse with plain warm water and then pat the skin dry.
- Soak in a warm tub of water to ease rectal soreness. Ask your doctor or nurse to suggest an ointment you can use if you get sore.
- Take anti-diarrhea medicine as ordered by your doctor.

## 관리 방법

설사가 있을 때는 계속 물을 마셔 수분을 보충해줘야 합니다. 음식이 설사 또는 위 경련이 유발하지 않는 이상 음식은 평소와 같이 드십시오. 이렇게 해보십시오:

- 설사가 중단될 때까지 우유와 유제품 섭취를 피한다.
- 하루에 최소 8잔의 물을 마신다.
- 음식은 소량으로 2~3시간마다 먹는다.
  - ▶ 흰빵, 일반 베이글, 크래커, 백미, 익힌 채소, 밀 시리얼의 크림, 사과 소스 등 섬유질이 낮은 음식을 먹는다.
  - ▶ 음식을 먹을 때 위 경련이 나면, 하루나 이틀 맑은 유동식을 한다. 물, 묽은 스프, 페디아라이트, 스포츠 드링크, 레몬 라임 소다 또는 무카페인 차를 마신다. 보통 젤로와 아이스캔디도 먹는다.
  - ▶ 설사가 조금씩 나아지면, 약간의 바나나, 쌀, 사과 소스, 토스트를 먹는다. 대변이 조금씩 단단해지기 시작하면, 으깬 감자나 국수같이 부드러운 음식도 먹는다. 상태로 보면서 그밖에 다른 음식들도 천천히 먹기 시작한다.
- 휴식을 충분히 취하고 스트레스를 피하도록 노력한다.
- 대변을 본 후 손을 잘 씻는다.
- 대변을 본 후, 항문을 부드러운 헝겊, 따뜻한 물, 순한 비누로 항문을 잘 닦는다. 따뜻한 물로 헝겊 다음 물기를 두드리며 말린다.
- 따뜻한 물에 몸을 담가 따끔거리는 항문을 이완시켜 준다. 항문이 따끔거리면 적절한 연고를 추천해 달라고 의사에게 부탁한다.
- 의사가 처방해 준 설사 치료 약을 복용한다.

**Call your doctor right away if you:**

- Have chills, vomiting or fainting.
- Have a very strong thirst.
- Have a fever over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have pain in your stomach that is not eased by passing stool or gas.
- Have stools that are black or have blood in them.
- Feel very weak and tired.

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

## 다음과 같은 경우 의사에게 즉시 연락:

- 오한, 구토, 또는 졸도.
- 갈증이 심하다.
- 체온이 화씨 100.5도(섭씨 38도).
- 대변을 보거나 방귀를 끼어도 복통이 가시지 않는다.
- 변 색깔이 까맣거나 피가 섞여있다.
- 힘이 하나도 없고 피곤하다.

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](http://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.

Diarrhea. Korean.