

연락처 주소:

이 정보는

www.BristolHospice.com에서

도 볼 수 있습니다



## 변비 관리

아래의 방법들이 도움이 되지 않았다면 브리스틀로 전화해 주십시오. **우리가 도와 드리겠습니다!**

환자분이 변비 증상을 겪지 않도록 하는 것이 목표입니다.

다시 말씀드리다면:

1. 배변활동은 최소한 3일마다 하든지 아니면 각자의 배변 주기에 따라 반복됩니다.

### 환자분이 변비를 겪고 있는지 확인하는 방법:

- 배변활동에 대해 솔직히 말해달라고 하십시오.
- 환자분께 배변 횟수와 대부분 며칠마다 배변활동을 하는지 물어보십시오.
- 장 기능을 추적하기 위해 배변 일기를 작성하는 것도 좋습니다.

### 환자분이 자신의 불편함을 말할 수 없는 경우 변비를 겪고 있는지 확인하는 방법:

- 변을 못 본지 3일 정도 됐습니다. 진통제를 복용 중입니다.
- 복통, 복부 팽창 또는 경련, 식욕 감퇴 증상을
- 보입니다.
- 마지막으로 본 배변이 양이 작고
- 단단합니다.

### 환자분이 변비를 겪고 있는 경우 도움을 주는 방법:

#### 1. 약을 사용하지 않을 경우:

- a. 따뜻한 차 나 카페인이 없는 커피 또는 따뜻한 음료를 마시게 합니다.
- b. 프룬 주스 (자두 주스)
- c. 섬유질 섭취 늘리기

- d. 잠에서 깨자마자 배변을 시도하도록 독려하기
- e. 가능한 경우 산책 나가기
- f. 물 섭취량 늘리기
- g. 낮잠을 자도록 하고, 낮잠에서 깬을 때 다시 배변을 시도하게 합니다

**2. 약을 사용할 경우:**

- a. 의사가 처방한 변비 치료약
- b. 변비약의 일반적인 부작용:
  - i. 메스꺼움
  - ii. 구토
  - iii. 설사
  - iv. 위경련

환자분께서 부작용으로 불편할 경우 브리스틀로 연락하십시오 도움을 드릴 수 있습니다.

의견:

---

---

---

---

---