

궤양성 대장염 치료

핵심 사항

- 궤양성 대장염을 관리하는 방법은 다양하며, 다른 사람에게 효과가 있는 방법이 본인에게는 효과가 없을 수도 있습니다. 자신의 웰빙을 극대화하는 방법을 배우는 것은 긴 과정이 될 수 있지만 그만한 가치가 있습니다.
- 궤양성 대장염 치료의 주요 목표는 염증과 증상을 줄이는 것입니다.
- 식습관, 운동, 스트레스 관리와 관련된 생활 습관의 변화도 궤양성 대장염을 관리하는 방법입니다.
- 일부 궤양성 대장염 합병증의 경우 수술로 치료할 수도 있습니다.

궤양성 대장염에는 어떤 치료법이 있나요?

궤양성 대장염은 현재 완치할 수는 없지만 대부분의 경우 약물, 생활 습관, 그리고 때로는 수술을 통해 잘 관리할 수 있습니다.

치료의 목적은 증상을 완화하고 염증을 조절하며 장을 치유하는 것입니다. 궤양성 대장염은 사람마다 다르게 영향을 미치므로 각자에게 가장 적합한 치료법을 찾기 위해 의료진과 협력해야 합니다. 시간이 지나면서 효과가 떨어지면 치료법을 변경해야 할 수도 있습니다.

관해 상태에서도 여전히 일부 증상이 나타날 수 있습니다. 피곤함과 피로는 흔한 증상이며, 일부 사람들은 염증이 잘 조절되더라도 여전히 장의 불편함을 많이 느낄 수 있습니다. 증상이 있으면 의사와 상의하고 어떤 약을 복용하고 있는지 알려주세요. **소염진통제(예: 이부프로펜)와 같은 일부 비처방 의약품은 궤양성 대장염에 영향을 주거나 복용 중인 약물의 효과를 방해할 수 있습니다. 치료법을 변경하거나 현재 치료법에 대해 걱정되는 점이 있으면 항상 의사 또는 의료진과 상의하세요.**

약

궤양성 대장염 치료제는 주로 염증을 줄이기 위해 사용됩니다. 주요 약물은 다음과 같습니다:

아미노살리실레이트(5-ASA): 장 내벽의 염증을 줄이고 관해를 유지하는 데 사용됩니다. 이 약물은 대장의 염증을 줄이는 데 가장 효과적이며 정제로 경구 복용하거나 관장제나 좌약으로 직장 투여할 수 있습니다.

대표적으로 메살라진, 올살라진, 설파라진, 발사라자이드 등이 있습니다.

코르티코스테로이드(스테로이드): 보통 중등도에서 중증의 궤양성 대장염 치료에 사용되며 신체의 염증 반응을 차단합니다. 급성 악화 시 단기적으로 질병을 조절하는 데 효과적이며, 부작용으로 인해 장기적인 사용은 권장하지 않습니다.

프레드니솔론, 프레드니손, 메틸프레드니솔론, 부데소나이드, 하이드로코르티손, 베클로메타손 디프로피오네이트 등이 그 예입니다.

면역 억제제: 신체의 면역 반응을 억제하여 염증을 감소시키는 데 사용됩니다. 일반적으로 아미노살리실레이트계 약물에 반응하지 않거나 염증 재발없이 스테로이드를 끊기 어려운 환자에게 사용됩니다.

예를 들면 아자티오프린, 머캅토푸린, 메토트렉세이트, 마이코페놀레이트 모페틸, 시클로스포린, 타크로리무스 등이 있습니다.

생물학적 제제: 궤양성 대장염 치료제의 새로운 계열로, 염증 감소를 위해 염증 신호 단백질에 선택적으로 결합하도록 특수 제작된 항체입니다.

생물학적 제제는 현재 피부 아래 주사(피하)나 병원에서 천천히 정맥으로 약물을 전달하는 방식인 정맥주사(IV)를 통해 투여됩니다.

야누스 키나아제 억제제(JAK 억제제, 토파시티닙): 궤양성 대장염의 염증을 줄이고 관해를 유지하기 위해 사용됩니다. 정제 형태로 제공되며 삼킨 후 화학 물질이 혈류로 흡수됩니다. 하루에 두 번 복용합니다.

탈리도마이드: 궤양성 대장염 치료에 가끔 사용되지만 임신을 고려 중인 경우 절대 사용해서는 안 됩니다.

식단

식단은 궤양성 대장염의 여러 측면에서 중요한 역할을 하는데, 여기에는 증상 관리, 적절한 영양 수준 확보 및 활동성 질병의 잠재적인 치료 및 관해에 대한 도움 등이 포함됩니다.

식단은 궤양성 대장염의 다양한 측면을 치료하는 데 중요합니다. 영양실조, 활성 염증과 관련된 증상, 염증이 아닌 장 민감성과 관련된 증상, 궤양성 대장염의 특정 합병증을 치료하는 데 사용할 수 있는 식이 요법이 있습니다.

식이요법으로 과도하게 치료하지 않도록 영양사를 포함한 치료 팀과 자신의 상황에 적합한 식단을 상의하는 것이 중요합니다. 종종 혈액 검사, 대변 검사, 영상 검사 등의 객관적인 지표를 통해 증상의 원인이 활성 염증인지 장 민감성인지 여부를 파악하여 식이요법에 대한 조언을 구할 수 있습니다. 새로운 식이요법을 시도하기 전에 항상 위장 영양사의 조언을 구해야 합니다.

식이요법의 예는 다음과 같습니다:

고에너지 및 단백질 식단: 영양실조를 치료하거나 계획된 수술 전에 빠른 회복을 위해 영양 저장량을 최적화하는 데 사용됩니다.

경구용 비타민 및 미네랄 보충제: 비타민이나 미네랄 결핍을 치료하는 데 자주 사용됩니다.

저 또는 중등도 FODMAP 식단: 장 민감성으로 인한 증상을 치료하는 데 사용하지만 활성 염증은 치료하지 않습니다.

보조 치료: 활성 염증을 치료하는 데 가끔 사용되며, 주머니염증에 대한 프로바이오틱스나 커큐민을 예로 들 수 있습니다.

수술

궤양성 대장염 수술은 모든 사람에게 필요한 치료법은 아닙니다. 장의 일부가 너무 손상되어 약물로 치료할 수 없는 경우, 건강을 되찾는 가장 좋은 방법은 수술입니다. 현재 많은 수술이 복강경(키홀)으로 이루어지며 회복이 빠릅니다. 수술의 목표는 삶의 질을 회복하면서 가능한 장의 많은 부분을 유지하는 것입니다.

수술이 필요한 이유는 크게 두 가지입니다. 첫째, 현재 치료법이 더 이상 효과가 없을 때, 둘째, 합병증이 발생할 때입니다. 궤양성 대장염의 가장 흔한 두 가지 수술 유형은 회장루와 주머니 수술(흔히 J-파우치라고 부릅니다)입니다.

회장루 또는 장루는 소장의 끝을 복부의 구멍에 연결하는 수술입니다. 그런 다음 장루 주머니를 장루 끝에 부착하여 소화 기관에서 나오는 노폐물을 수거합니다.

여러분의 결정에 따라 장루를 평생 사용할 수도 있고, 장루가 필요 없도록 소장과 항문을 연결하는 파우치 수술을 시도할 수도 있습니다.

파우치(주머니) 수술은 직장을 포함한 대장이 제거되었을 때 소장의 끝에 주머니를 달고 항문으로 연결하는 수술입니다. 소장 주머니 부분이 치유되는 동안에는 회장루를 달게 됩니다. 파우치가 치유된 후 J-파우치가 나머지 소화기관에 부착되고 장루를 닫습니다.

이처럼 큰 수술 절차를 진행하는 것은 어려운 일이므로 필요한 지원을 확보하는 것이 중요합니다. 확신을 갖고 결정을 내릴 수 있도록 필요한 모든 질문을 하세요.

보완 및 대체 의학

궤양성 대장염 증상 완화 및 웰빙 개선을 위해 **궤양성 대장염을 위한 보완 대체 의학(CAM)**과 기존 치료를 병행할 수 있습니다.

보완 대체 의학의 여러 분야에 대한 연구는 여전히 진행 중이므로 항상 의사와 선택 사항에 대해 상의하는 것이 중요합니다. 연구 중인 몇 가지 영역은 다음과 같습니다:

심신 건강: 연구에 따르면 장 건강과 정신 건강은 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났습니다. 특정 생활 습관 변화를 통해 심리적 건강을 개선하면 장 건강에 긍정적인 영향을 미치고 질병 증상을 줄일 수 있습니다.

보충제: 궤양성 대장염 환자는 특정 비타민과 미네랄 수치가 낮은 경우가 많습니다. 이런 경우 의사는 비타민 D나 철분제와 같은 영양 보충제 복용을 권장할 수 있습니다. 다양한 상표의 보충제가 있으므로 항상 의사의 처방을 따르세요.

마이크로바이옴: 마이크로바이옴은 장 건강 연구자들의 뜨거운 관심을 받는 주제이며 궤양성 대장염을 치료하는 새로운 방법을 찾는 데 중요한 역할을 합니다. 현재 궤양성 대장염에 일관되게 효과가 있는 것으로 밝혀진 치료법은 없지만 몇 가지 관심 분야가 있습니다. 이 분야들은 아직까지는 연구용이며, 임상용으로 사용될 준비는 되지 않았습니다.

- **프로바이오틱스:** 연구에 따르면 궤양성 대장염의 관해를 유도하고 유지하는 데 프로바이오틱스를 섭취하는 것이 도움이 될 수 있다고 합니다. 프로바이오틱스는 장내 유익균의 다양성을 증진하여 장내 미생물 환경을 개선할 수 있습니다.
- **대변 미생물총 이식(FMT):** 일부 연구는 FMT가 경증에서 중등도 궤양성 대장염의 완화를 유도할 가능성이 있음을 시사하고 있지만 이 분야에 대한 더 많은 연구가 필요합니다. 현재 이 방법은 전문 센터나 임상 시험의 일부로만 권장되고 있습니다.

의료용 대마초: 의료용 대마초를 궤양성 대장염 치료에 사용하기 전에 더 많은 연구가 필요합니다. 소규모 연구에 따르면 대마초는 메스꺼움과 통증과 같은 증상을 완화시킬 수 있지만, 판단력 장애 및 불안과 같은 부작용도 발생시킬 수 있습니다.

여러분의 모국어로 된 자세한 정보 보기



영어로 된 도움말 또는 정보 보기



1800 138 029



info@crohnsandcolitis.org.au



<https://crohnsandcolitis.org.au>



<https://crohnsandcolitis.org.au/support-groups>

Crohn's & Colitis Australia (호주 크론병 대장염 협회)와 연결하기



<https://instagram.com/crohnsandcolitisau>



<https://facebook.com/crohnsandcolitis>



<https://youtube.com/c/crohnsandcolitisaustraliaCCA>



<https://tiktok.com/@crohnsandcolitisau>



<https://linkedin.com/company/crohnsandcolitisaus>



<https://x.com/crohnscolitisau>