



염증성 장질환
환자의 일상생활

저 자
대한장연구학회

Copyright © 2022 by kasid All Rights Reserved
본 정보지의 소유권은 대한장연구학회에 있으며 무단 복제를 금합니다.

KASID IBD brochure No.5

염증성 장질환

환자의 일상생활

Ulcerative Colitis + Crohn's Disease Guidebook





“ 스트레스 ”

정신적 스트레스를 받은 후에 염증성 장질환이 재발하기도 하지만, 아직 스트레스가 원인이 되는지는 분명하지 않습니다.

오히려, 환자들이 느끼는 감정적인 스트레스는 질병에 대한 반응일 가능성이 더 높습니다. 스트레스, 불안감, 우울감, 초조함 등의 문제가 있다면, 독서, 일기, 명상, 상담 등이 도움이 되며, 만약 이런 증상으로 거의 2주 이상 일상생활에 방해가 된다면 정신건강의학 전문의의 상담을 받아보는 것이 좋습니다. 또한, 대한장연구학회 및 환우회 등 환자와 그 가족들을 지지할 수 있는 단체들의 도움을 받는 것도 좋습니다.

“ 일상생활 ”

일반적으로 규칙적인 진료를 통해 질병의 상태를 잘 조절하고, 주치의의 지시 사항을 잘 따르며, 약물을 잘 복용하는 것이 매우 중요합니다. 평소에는 병을 진단받기 전과 동일하게 생활하고 긍정적으로 생각하는 것이 최선입니다. 또한, 자신의 질병과 상태를 가족, 친구, 직장 동료들에게 숨기지 말고 그들과 상의하고 도움을 받는 것이 좋습니다.

일상생활을 잘 하기 위한 10가지 Tip ✨

- 1 항상 여분의 속옷, 휴지, 물티슈 등을 준비합니다.
- 2 외출 전 화장실을 이용하고 이동 동선과 가까운 화장실의 위치를 미리 확인합니다.
- 3 긴급 상황 시에는 장애인 화장실, 다산 콜센터, 화장실 찾기 어플, 화장실 양보카드(사진 1) 등을 이용해 봅니다.
- 4 백화점, 쇼핑센터, 극장, 음식점, 공공시설, 대중 교통시설에는 화장실이 어디 있는지 미리 확인합니다.
- 5 휴대폰에 질환에 대해 쉽게 설명할 수 있는 자료를 저장하고, 자세한 설명을 통해 다른 사람의 이해를 돕도록 합니다.
- 6 금주 및 금연은 필수입니다!
- 7 회식에서 술이나 특정 음식은 먹지 못하지만 모임에는 열심히 참여하는 이미지를 심어 줍니다. (가능하면 대신할 수 있는 도시락이나 음료를 미리 준비합니다)
- 8 장거리 여행 전에는 주치위와 먼저 상의하고, 여분의 약을 충분히 챙깁니다.
- 9 염증성 장질환 환우들과 교감하고 정보를 공유합니다.
- 10 대한장연구학회에서 제공하는 여러 가지 정보들을 적극 활용합니다. (예, 염증성 장질환 극복을 위한 “희망 솔루션” (사진 2), 염증성 장질환 선배들이 귀띔하는 꿀팁 10선 (사진 3) 등)



사진 1: 화장실 양보카드



사진 2: 염증성 장질환 극복을 위한 “희망 솔루션”



사진 3: 염증성 장질환 선배들이 귀띔하는 꿀팁 10선



“ 여행 ”

염증성 장질환 때문에 여행을 하지 않을 이유는 없습니다.

하지만, 염증이 악화되면 모처럼 계획한 여행을 망칠 수 있으니 주치의의 지시 사항을 잘 따르고 약물을 잘 복용하여 여행 전후로 질병의 상태를 잘 조절할 필요가 있습니다.

또한, 주치의와 여행 계획에 대해 미리 상의하여 주의사항이나 악화 가능성에 대해 확인할 필요가 있습니다.



행복한 여행을 위한 10가지 TIP ✨

- 1 여행 전 주치의의 진료를 통하여 여행지에 따른 예방접종, 비상약을 포함한 충분한 약제처방을 받고 소견서도 준비합니다(필요 시 영문 소견서도 준비).
- 2 해외여행시 여행 전 약물 비행기내 반입, 현지 의료기관 여부 및 숙박시설을 포함한 여행지의 화장실 이용이 용이한지 등을 미리 확인합니다.
- 3 위생패드, 여분의 속옷, 휴지, 물티슈 및 모든 약처방은 수하물로 부치지 않고 항상 휴대하도록 합니다.
- 4 기내에서 음식은 되도록 미리 신청한 특별식을 먹고 가스 생성이 많은 탄산음료는 피합니다.
- 5 숙소에 도착 후 관광지의 공중 화장실 및 의료시설 위치를 재확인하고 지도에 체크합니다.
- 6 여행지에서 물은 생수를 마시고 생수가 없다면 끓인 물을 이용하고 길거리 음식은 피합니다.
- 7 고열(37.5℃ 이상), 오한, 다량의 혈성(혈액이 섞인) 설사, 지속적인 심한 복통 등이 있는 경우 치료를 미루지 않습니다(현지 의료기관에 방문하도록 합니다).
- 8 여행 중 현지 의료시설을 이용한 경우 보험회사 제출을 위한 진료기록지와 진료비 영수증을 챙겨둡니다.
- 9 해외여행을 준비 중이라면 영문 진단서와 처방전을 미리 챙겨둡니다.



*참고:
염증성 장질환 환우들을 위한
안심여행가이드



염증성 장질환 [환자의 일상생활]:

04

“ 예방접종 ”

염증성 장질환 환자는 면역억제 치료, 빈번한 침습적 시술과 수술 등으로 감염에 걸리기 쉽기 때문에 예방접종을 통한 적극적 감염 예방이 필요합니다. 그러나 실제 상당수 환자들은 예방 가능한 감염질환이 있음에도 불구하고 예방접종에 소홀하게 되어 감염에 걸리게 됩니다. 염증성 장질환 환자는 진단 시부터 반드시 주치의와 상의하여 예방접종 계획을 세워야 합니다.

- ☑ 매년 접종: 인플루엔자(독감) 백신
- ☑ 항체 없을 경우 진단 후 즉시 접종:
A형 간염, B형 간염, 수두, MMR (홍역, 볼거리, 풍진)
- ☑ 만 15-26세 남성 및 만 15-45세 여성: 인유두종 바이러스
(접종 후 4주간은 성관계 시 피임 필요!!)
- ☑ 기숙사 등 단체생활을 하는 경우, 군대에 가기 전: 수막알균
- ☑ 그 밖에 파상풍-디프테리아-(백일해), 폐렴사슬알균,
대상포진은 일반적인 예방접종 권고사항에 따릅니다.
- ☑ 면역억제제 치료를 받는 경우 접종 전 반드시 주치의와 상담이 필요!!

- ◆ 임신 시 금기: 홍역-볼거리-풍진 백신, 수두 백신, 대상포진 생백신
- ◆ 생백신: 면역억제 치료 기간에는 금기. 면역억제 치료 시작 전 최소 4주 전에 완료하고 면역억제 치료 종료 후 3개월까지 투여 금지.
저용량 스테로이드 (하루 20mg 미만), 면역조절제 사용중에는 생백신 투여 가능 하나 생물학 제제 또는 소분자 약제, 고용량 스테로이드 사용중에는 생백신 투여 금지
- ◆ 사백신: 환자의 면역상태와 상관없이 안전하게 투여할 수 있지만, 예방접종의 효과를 극대화하기 위해 면역억제 치료 최소 2주 전에 완료하는 것이 이상적

- ☑ 생백신: 대상포진, 홍역/볼거리/풍진, 수두
- ☑ 사백신: 독감, 폐렴구균, 대상포진, A형 간염, B형 간염, 수막구균, 파상풍/디프테리아/백일해, 코로나 19

🏠	19~29세	30~39세	40~49세	50~64세	65세 이상	임산부
파상풍 디프테리아 (백일해)	10년마다 접종					이전 접종력이 없다면 필수 접종 (임신 27-36주 Tdap 접종)
인플루엔자	매년 접종 (면역조절 치료와 상관없이 접종 권장 시기(10-11월)에 접종, 함께 거주하는 사람도 접종)					필수 접종
A형간염	진단시 항체 음성이면 즉시 접종 (0, 6-18개월 2회 접종)					일반적인 권고 기준에 따름
B형간염	진단시 항체 음성이면 즉시 접종 (0, 1, 6개월 3회 접종)					일반적인 권고 기준에 따름
홍역 볼거리 풍진	진단 시 항체 음성이면 즉시 접종 (2회 접종)					접종 금기
수두	진단 시 항체 음성이면 즉시 접종 (2회 접종)					접종 금기
인유두종 바이러스	만 15-26세 남성 및 만 15-45세 여성 : 0, 2, 6개월 일정으로 3회 접종					고려 필요 없음
수막알균	고위험군 접종 (일반적 권고 기준)					일반적인 권고 기준에 따름
폐렴사슬알균	접종(과거접종여부 고려) : 13가 백신 접종-> 최소 8주 후 23가 백신 접종 -> 5년 후 23가 백신 추가 접종				접종 : 13가 백신접종 -> 최소 8주 후 23가 백신 접종	고려 필요 없음
대상 포진	유전자 재조합백신 (사백신)	만 18세 이상의 면역저하자 : 접종 권고 (2회 접종)			만 50세 이상 : 면역 상태 무관하게 접종 권고 (2회 접종)	일반적인 권고 기준에 따름
	생백신				접종 권고 (1회 접종)	접종 금기
코로나 19	치료 약제와 관계 없이 접종 가능, 모든 염증성 장질환 환자에게 접종 권고					일반적인 권고 기준에 따름