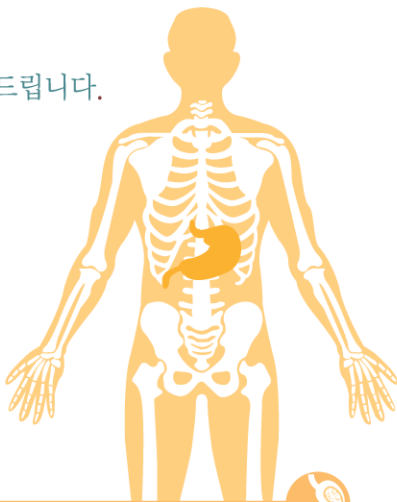


대구파티마병원은
고품격 양질의 진료로
여러분의 건강을 지켜드립니다.



위

Stomach

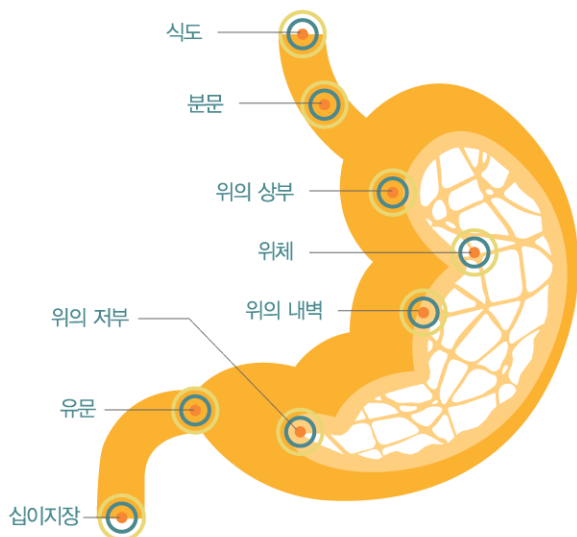
위는 소화기관에서
없어서는 안되는 중요한 기관입니다.

위는 식도를 통해 들어온 음식물을 잘 으깨어 위액과 섞고 일정
시간 동안 머물러 있게 한 후 소장으로 밀어내는 일을 합니다.

특히 위는 음식물의 소화흡수와 관계가 깊기 때문에 위장질환이
있을 때 식사에 주의가 필요합니다.



Stomach and intestines disease



위에 안좋은 음식



여러가지 인스턴트 식품이나 카페인 많은 커피, 알코올, 그리고 기름기가 많은
튀김류나 삼겹살 등의 고지방 식품이 위에 안좋은 음식으로 볼 수 있습니다.
또한 이런 음식들 외에도 음식을 서둘러 먹는다거나 불규칙적인 식사, 식사 전·후의
수분섭취 부족 등의 위에 해로운 식습관들도 위에 안좋은 음식만큼 주의해야 합니다.

식도염

식도 점막이 염증을 일으켜 지무르는 질환으로, 감염이나 산, 알칼리의
자극, 약물 등에 의해 발생할 수 있으며 통증이나 출혈 등의 증상이 동반
됩니다.

식도염은 손상된 식도점막을 자극할 수 있는 음식(감귤류, 토마토
제품, 탄산음료, 커피, 초콜릿, 후추, 향신료, 박하, 계피 등)은
제한하도록 합니다.

위염

일반인의 경우 속쓰림이나 소화불량, 심와부 통증 등의 증상을 위염이
라고 생각하고, 환자를 진찰하는 임상외사는 내시경에서 증명된 위궤양,
식도염 등이 없이 환자가 불편감을 호소할 때 신경성 위염 혹은 비궤양
성 소화불량이라고 정의합니다.

급성위염

과식, 과음, 너무 강한 양념을 한 음식물 섭취, 부패한 음식물
섭취, 약물 또는 세균성 식중독 등으로부터 발생하며, 식사는
1~2일간은 금식과 소량의 물, 미음 순으로 섭취하여 차츰 죽,
무른 음식을 먹다가 정상식사로 단계적인 진행이 필요합니다.

만성위염

과음, 과식, 불규칙적인 식사, 자극성이 강한 음식 섭취, 스트레스,
흡연, 약물남용 등이 오랜 시일에 걸쳐 위 점막을 자극하는 경우
등에 나타나는 질환입니다. 부드럽고 소화되기 쉬운 식품을 섭취
하며 장기간 식사 조절이 필요합니다.

위에 좋은 음식



위에 좋은 음식들로는 양배추, 감자, 마, 무, 매실, 호박, 연근 등이 있습니다.
또한 음식뿐만 아니라 위 건강을 위해 규칙적인 식사, 충분한 수분 섭취 등의
생활 습관도 중요합니다.

위장질환 식사규칙



- 01 식사는 규칙적으로 하며 거르지 않도록 합니다.
- 02 과식, 폭식은 하지 않도록 하고 식사시간 사이 간식 섭
취를 하여 매끼 식사량을 알맞게 섭취하도록 합니다.
- 03 고추, 후추, 마늘, 젓갈, 장아찌, 찌개, 라면 등의 자극
성이 있는 음식을 피합니다.
- 04 거칠고 질기고 딱딱한 음식, 기름지거나 지나치게 단
음식은 피합니다.
- 05 탄산가스가 들어 있는 음료, 카페인이 많은 음식(커피,
홍차, 콜라)은 섭취하지 않습니다.
- 06 금주, 금연을 권장합니다.
- 07 취침 전 간식 섭취는 위산 분비를 자극하므로 적어도
취침 2시간 전에 음식 섭취를 마치도록 합니다.
- 08 지나치게 뜨겁거나 찬 음식은 피합니다.
- 09 스트레스 관리를 잘 하도록 합니다.

위궤양



위장 점막이 염증에 의해 부분적으로 손상된 상태

위 점막이 위산, 펩신, 위세균(헬리코박터 파이로리) 등에 의해 손상된 상태를 말합니다. 지나친 식사의 제한보다는 위산의 분비를 많게 하는 일부 식품을 제외하고 개인의 적응 정도에 따라 자유로운 식사를 권장합니다.

위궤양 식사규칙



- 1 통증이 심할 때는 위에 자극을 주지않는 부드럽고 소화되기 쉬운 음식을 소량씩 자주 먹도록 합니다.
- 2 궤양의 빠른 상처 치유를 위해 단백질, 철분, 비타민C 등을 충분히 섭취합니다. [살코기, 생선, 달걀, 두부 등의 단백질 식품과 신선한 채소류]
- 3 금주, 금연하시고 카페인 음료, 탄산음료 및 향신료, 기름진 음식, 딱딱한 음식, 짬뽕 등 위산과 펩신의 분비를 자극할 수 있으므로 제한합니다.
- 4 식전 간식은 위산 분비를 자극하므로 피해야 합니다.
- 5 흡연은 위 점막을 자극시키고 궤양을 악화시키므로 피하도록 합니다.

환자와 보호자를 위한 안내서

Stomach and intestines disease

파티마병원 진료안내 Medical Treatment Guide

진 료 과	평일	토요일
내 과	08:30 ~ 17:30	08:30 ~ 12:30
영 상 의 학 과		

점심시간: 오후 13:00~14:00(상가시간은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.)

오시는 길



파티마병원건너 1 간선 156, 401, 524, 937 | 지선 팔공1 | 순환 순환2

파티마병원건너 2 일반 818 | 간선 413, 805, 814 | 지선 동구1, 동구1-1, 북구3

대구파티마병원
DAEGU FATIMA HOSPITAL

대구광역시 동구 아양로 99 www.fatima.or.kr

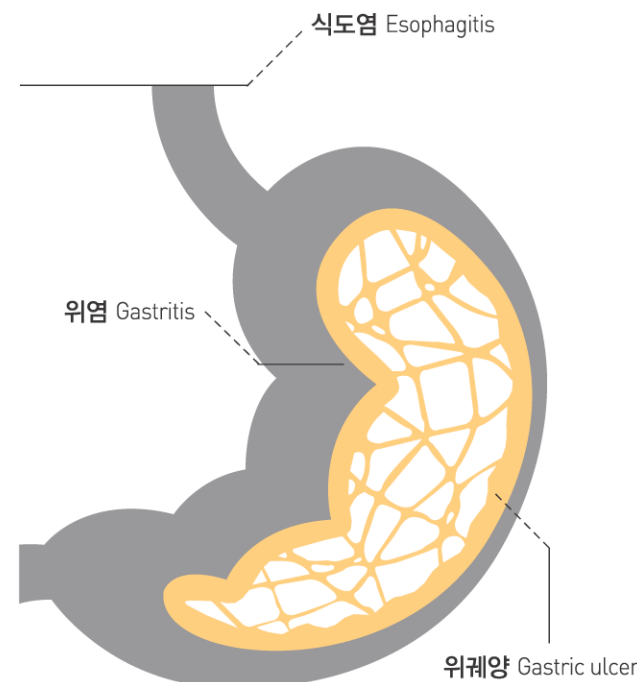
영양팀 053.940.7071, 7068

대표전화 053.940.7114 FAX 053.954.7417

www.fatima.or.kr

영양팀
환자와 보호자를 위한 안내서
89

위장질환 식사요법



Stomach and intestines disease

대구파티마병원
DAEGU FATIMA HOSPITAL