

# 과민성 대장 증후군 (IBS)

## Irritable Bowel Syndrome (IBS)

With irritable bowel syndrome, or IBS, the colon, also called the large intestine or large bowel, is more sensitive than normal. The colon overreacts to medicines, food such as chocolate, milk products, alcohol, caffeine and stress. It is seen in men and women but it is more common in women, and it often occurs in people under age 45.

과민성 대장 증후군 또는 IBS의 경우, 대장 또는 큰 장이라고도 하는, 결장이 정상보다 민감합니다. 결장은 의약품, 초콜릿과 같은 음식, 유제품, 알코올, 카페인 및 스트레스에 과잉 반응합니다. 이 증후군은 남성과 여성에서 다 볼 수 있지만 여성에서 더 흔하며, 45세 미만의 사람들에게 자주 발생합니다.

### Signs of IBS

- Cramping pain
- Gas
- Bloating
- Constipation
- Diarrhea
- Mucus with bowel movements

### IBS 징후

- 경련 통증
- 가스
- 복부 팽창
- 변비
- 설사
- 묽은 배변이 있는 점액

### Your Care

IBS is often diagnosed after checking for other illnesses. You may have:

- An exam
- Lab tests of blood and stool
- A test to look inside the colon

### 치료 방법

IBS는 종종 다른 질병을 확인한 후 진단됩니다. 다음을 수행할 수 있습니다:

- 검사
- 혈액 및 대변 검사
- 결장 내부 검사

It may take some time, but you will find the ways that work best to manage your IBS.

You may need to:

- Avoid the medicines, food and stress that worsen your signs.
- Eat a high fiber diet. High fiber foods include wheat bran, whole grain breads and cereals, peas and beans, nuts, and fresh fruits and vegetables.
- Take medicine to decrease colon cramping.

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

시간이 좀 걸릴 수 있지만, IBS를 관리하는데 가장 적합한 방법을 찾을 수 있습니다.

다음에 필요할 수 있습니다:

- 증후를 악화시키는 약, 음식 및 스트레스를 피하십시오.
- 섬유질이 많은 식사를 하십시오. 고 섬유질 식품에는 밀기울, 통 곡물 빵과 시리얼, 완두콩과 콩, 견과류, 신선한 과일과 채소가 포함됩니다.
- 결장 경련을 줄이기 위해 약을 복용하십시오.

질문 또는 우려사항이 있을 경우 담당의나 간호사와 상의하십시오.