

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 방문요양

얼쑤 동래 데이케어

제 2022-03호

발행인 : 이 영 애
담당자 : 김 혜 정
발행일자 : 2022. 03. 01.



**겨울잠을 자던 동물이 깨어나고
낮과 밤의 길이가 같아지는 3월입니다.**

**겨울의 그늘을 지워내고 따뜻한 봄이 다가오고 있습니다.
코로나로 인해 봄을 마음껏 만끽할 수 없어 아쉽지만
거리두기로 안전하고 활기찬 봄 맞이하시길 바랍니다**

동래데이케어 올림 ♥

담석증에 대해 아시나요?

담낭은 쓸개즙을 저장하는 주머니로 간의 밑 부분에 있으며, 담석증은 담즙이 돌처럼 단단하게 굳어지는 증상입니다.

담석증, 왜 생기죠?

담낭 속 담즙이 **돌처럼 단단하게 굳어지는 것을 담석증**이라 말합니다.

39

명치에 갑작스러운 통증이 생긴다면? 의심해 보세요.
증상이 없다가 갑자기 복통이 일어나는 경우도 있습니다.

담석증의 주요 증상!

 무통증


 복부 팽만증

 잦은 트림

 가스 참

 소화불량

 격렬한 복통

 오심, 구토

 황달

 발열, 오한

48

담석증 증상

담석증은 콜레스테롤성과 색소성 담석증으로 분류합니다.
특히 간 질환이 있는 어르신이라면 주의 해야 합니다.

담석증의 분류

콜레스테롤성 담석증

콜레스테롤 양이 증가하면서 발병

당뇨, 비만, 급격한 다이어트,
간 질환이 있는 사람에게 발병 ↑

색소성 담석증

세균의 감염으로 발병

간경변이 있는 환자, 담도계통의
염증이 있는 환자, 고령층에 발병 ↑

29

보통은 오른쪽 윗배가 쥐어짜듯이 아프다가
통증이 서서히 사라지게 됩니다.

담석증, 어떻게 진단하죠?

기름진 음식을 먹고 난 후 증상이 심해지고
새벽에 갑자기 통증이 찾아와
응급실을 찾기도 합니다.

16



담석증 예방법

적정체중을 유지하는게 무엇보다 중요합니다.
콜레스테롤이 급격하게 증가시 발생하므로 기름진 음식은
적당히 먹는 것이 좋습니다.

담석증 자가진단 리스트

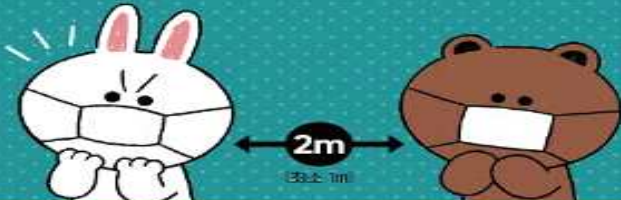
- 적정 체중 유지**
- 음식은 규칙적으로 적당량 섭취**
- 금식 등 단기간의 체중 감량 피하기**
- 고지방, 고콜레스테롤 등 잘못된 식습관 교정**
- 콜레스테롤이 많은 달걀 노른자, 새우, 오징어 등 섭취 줄이기**

06

<노인장기요양보험 웹진 2021년 3월호>

코로나19 방역수칙

입과 코를 가려 **마스크 착용**하고
2m(최소 1m) 거리두기



흐르는 물에
비누로 자주 손 씻기



최소 1일 3회 이상
환기하고
주기적으로
소독하기



직장동료, 함께 사는
가족 외 지인과는
비대면으로 만나기



©LINE

주의 집중력 활동지

아래는 다양한 모양이 흩어져 있습니다.
예시 색깔과 모양이 같은 것을 모두 찾아 동그라미 하세요.

예 시

