

astellas

방광 느낌

과민성 방광 관리 지침



저자: Karen Crowe

일러스트레이션: Norm Bendell & Jordan Hamm

방광 근제

과민성 방광 관리 지침

저자: Karen Crowe.
텍스트 저작권 © 2013 Astellas US LLC
일러스트레이션 저작권 © 2013 by Norm Bendell &
Jordan Hamm.
발행연도 및 발행처: 2013년, Astellas US LLC.

Astellas US LLC
1 Astellas Way
Northbrook, IL 60062
전화번호: 1.800.727.7003
이메일: medical.communications@us.astellas.com

편집 개발: Karen Crowe.
아트 디렉션 및 디자인: Elaine Leonard.
토론토, Astellas Canada, Inc.에 의해 캐나다에서
동시 발행됨.

모든 판권 보유. Astellas US LLC의 서면 허락이 없이는
이 책의 어느 부분도 복사, 녹음 또는 정보 저장 및 정보 검색
시스템을 포함한 전자나 기계를 사용하여 어느 형태나 어느
수단으로도 재생하거나 전송할 수 없습니다.

미국에서 인쇄.

감사의 말: 이 책이 도움이 필요한 분들에게 훌륭한 자료가 될
수 있도록 자신의 경험과 지식을 나누는 환자, 가족 그리고 전문
상담원들에게 감사드립니다.

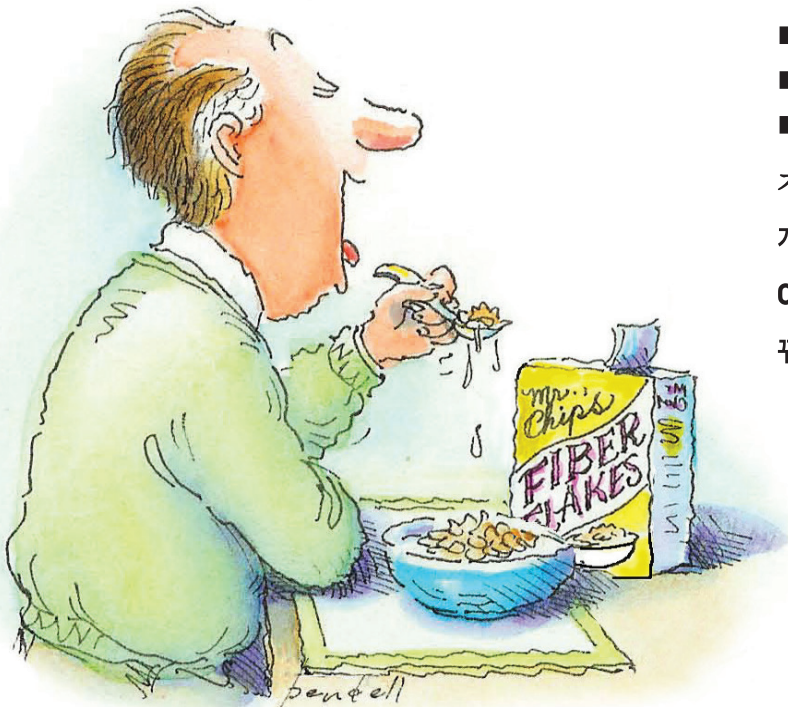
이 책은 의사나 간호사의 전문 치료를 대신하지 않습니다.
이 책에 담긴 추천 사항을 실천하시기 전에 담당 의료 서비스
제공자와 여러분의 증상에 대해 상의하십시오.

목차



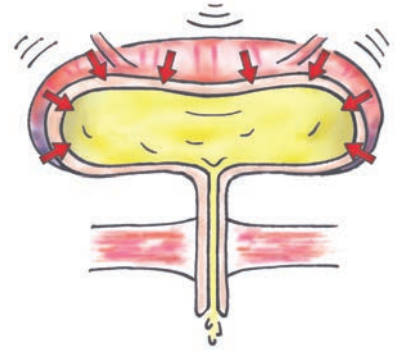
신체에 관한 기본 지식

요로는 어떻게 작용하나요	13
정상적인 배뇨: 자연적인 흐름	14
OAB : 무엇이 잘못되었나요?	15
위험하게 하는 요인	16
관련 질환	21



화장실에 또?!

과민성 방광은 무엇인가요?	5
OAB 로 인한 어려움	7
참는다는 것은 무엇인가요?	10
여기에 해당되세요?	11



통제 능력을 되찾으세요!

담당 의료 서비스 제공자와 협력하기	23
방광 상태 추적	26
OAB 치료법	
■ 생활 습관 변화	28
■ 방광 훈련	30
■ 골반저 근육 강화 훈련	32
■ 약물 요법	34
경과추적	36
기타 방광 관리 옵션	38
OAB 가 있는 누군가를 보살피기	40
꾸준하게 진행하세요!	45



“내 아이들은 내가 왜 화장실에 그렇게 자주 가는지 이해하지를 못해요. 외출 중에는 아이들이 하던 일을 중단하게 하고 함께 화장실로 데리고 가야 하죠. 아이들은 '왜 또 화장실을 가야 해요? 꼭 그렇게 빨리 걸어야 해요?' 라고 묻곤 하죠. 그래, 미안하지만, 빨리 가야 해! 정말 많은 방법으로 일상생활에 영향을 미칩니다.”

제니퍼, 32세

화장실에 또?!

이 책에 공유된 경험은 실제 환자들의 경험입니다. 자신에게 한 가지 이상의 공통점이 있는 경우, 귀하의 증상은 **과민성 방광**이라 불리는 의학적 증상일 수 있습니다.

“내 아내는 샤워를 하고 나는 화장실에 가야만 했어요. 참을 수가 없었죠. 아내가 나왔을 때 내 바지에는 젖은 부분이 보였습니다. 약간의 소변이 나온 것이었지만, 정말 창피했어요. 짐이 되기가 싫어서 사랑하는 사람들에게 사실을 숨기려고 하지요.”

톰, 52세

“모든 것을 계획할 때 염두에 두어야 하는 중요한 문제이죠. 일주일간 여행을 한다면 칫솔이나 치약을 넣는 것처럼 소변이 새는 경우를 대비한 패드를 가방에 넣어야 한다는 것을 나는 압니다. 쓰레기통을 치우는 사람에게 폐가 되지 않도록 패드를 이중으로 싸서 버릴 쓰레기봉투도 넣어야 해요. 냄새가 나는 것도 걱정입니다.”

베키, 58세

“회의실에서 회의할 때 처음 화장실을 가야 할 때는 문제가 없지만, 두 번째로 가야 할 때는 약간 난처합니다. 그래서 핑계를 대곤 하지요... 개인적인 통화를 해야 한다고 말할 수도 합니다. 나 자신을 호출하는 척할지도 모릅니다. 이를 숨기기 위해 사람들은 정말 많은 것을 할 수 있어요”

존, 64세



과민성 방광은 무엇인가요?

이 책을 읽고 계신다면, 여러분이나 여러분이 돌보는 누군가 방광 조절 문제를 겪고 있을 수 있습니다. 많은 종류의 방광 장애가 있으며, 이 책은 "OAB", 즉 과민성 방광 (Overactive Bladder)을 다룰 것입니다. 불편하고, 난처하게 하며 잠재적으로 쇠약하게 하는 증상입니다. 좋은 소식은 관리가 가능한 증상이라는 것입니다.

OAB의 네 가지 증상

아래 설명한 증상의 한 가지 이상을 매일 경험하거나 예측할 수 없이 아무 때나 경험하실 수 있습니다.

1

절박뇨:

즉시 소변을 보아야 하는 갑작스럽고 참을 수 없는 욕구. (OAB 증상이 없는 사람은 갑작스러운 욕구를 참고 나중에 소변을 볼 수 있습니다.)

2

빈뇨:

하루에 8번 이상 소변을 보는 경우. (정상적으로는 하루에 4번에서 6번, 또는 매 3시간에서 5시간마다 소변을 봅니다.)

3

절박 요실금:

갑작스러운 절박뇨 욕구 후 요누출(소변이 새는 돌발 상황)을 경험하는 증상. (소변량은 몇 방울에서 방광 전체 용량까지 어느 정도인지 상관없습니다.)

4

야뇨증:

밤에 소변을 보기 위해 2번 이상 일어나는 경우. (대부분의 사람은 소변을 보지 않고 6-8시간까지 잘 수 있습니다.)



여러분만이 겪는 고통이 아닙니다!

대부분의 사람이 그들의 인생에서 적어도 한 번은 갑작스럽게 소변이 마려운 경험을 합니다(요누출 여부에 상관없음). 하지만 통제할 수 없는 절박뇨, 빈뇨 또는 요누출 증상이 고질적인 문제가 되는 경우, 담당 의사나 간호사에게 언급할 시기가 되었음을 의미합니다. 40세 이상의 미국 성인 약 4천6백만 명이 적어도 한 번은 OAB 증상을 보였다는 사실을 알면 깜짝 놀라실 겁니다. 이는 40세 이상 미국 성인의 3분의 1을 의미합니다! 이는 남자와 여자 모두를 포함하며 나이가 많을수록 더 흔한 증상이지만, OAB는 모든 연령대에 영향을 미칩니다. 하지만 과민성 방광은 모든 연령대에서 정상적인 증상도 **아닙니다**.

OAB는 누군가의 인생을 엉망으로 만들 수 있습니다. 하지만 담당 의사가(그리고 이 책에서) 설명해 드리듯이 이 문제를 더욱 훌륭히 관리하기 위해 배울 수 있는 많은 치료 옵션과 기술이 있습니다. 그리고 증상을 관리할 수 있도록 돕는 도움을 받을 수 있습니다.

이 책은 담당 의사의 역할을 대신해주지는 않습니다. 담당 의사는 여러분의 증상을 진단하고 치료를 위한 최상의 계획을 세우기 위해 여러분과 협력할 수 있는 유일한 사람입니다. 하지만, 이 책에 담긴 정보는 OAB와 치료 옵션을 더 명확히 이해하실 수 있도록 도와 드리면서 담당 의료 서비스 제공자와 친구 또는 가족들과 이에 대해 더 편안하게 상의할 수 있도록 해드립니다.



절박뇨 및/또는 요누출을 유발할 수 있는 활동:

- 흐르는 물소리를 듣거나 물을 만질 때
- 화장실이 보일 때
- 잠자리에서 나와 처음으로 바닥에 발을 놓았을 때
- 집에 도착해서 문에 열쇠를 넣을 때
- 초조하거나 스트레스를 받을 때
- 추위에 노출되었을 때(예를 들어, 더운 날 에어컨을 켜 방에 들어갈 때)

OAB로 인한 어려움

OAB는 여러분의 삶의 방식에 영향을 미칠 수 있습니다. **가족** 일상과 관계, **신체적** 그리고 **정신적인** 건강, **사회적** 그리고 **성생활** 및 **직장** 등 모든 것에 영향을 미칩니다. 증상은 단순히 성가신 일로 시작할 수 있지만, 치료를 하지 않으면 심각한 증상으로 악화될 수 있습니다.

제한 요소 및 복잡한 문제



OAB가 있는 분들은 종종 제한된 삶을 삽니다. OAB 증상을 고려하여 계획을 세우려고 하면 일상 생활은 어려운 고비가 될 수 있습니다. 꽉 막힌 긴 줄에서 기다리거나, 화장실을 사용하기 곤란할 수 있는 경우, 심부름을 하거나 운동을 하러 집을 나가는 것이 너무 위험하다고 느낄 수

있습니다. 여러분의 증상은 영화관, 예배 또는 스포츠 행사에 가는 것과 같이 즐기던 취미 또는 활동을 포기하게 만들 수 있습니다. 집에서 가까운 거리라도 자동차 여행을 하거나 대중교통을 이용하는 것이 꺼려질 수 있습니다. 휴가를 간다는 것은 엄두도 내지 못할 것입니다. 익숙하지 않은 곳에서 계속 화장실을 찾는 것은 결코 편히 쉬는 것과는 거리가 멉니다.

OAB는 직장 생활도 불편하게 합니다. 화장실을 가기 위해 자주 업무를 중단해야 하므로 생산성이 감소될 것입니다. 결근은 더욱 잦아질 수 있습니다(요실금 돌발 상황에 대한 두려움으로 인해 많은 분이 집 밖에 나가지 못하며, 다른 경우에는 OAB와 관련한 건강 문제로 일을 쉬어야 하기도 합니다).

여러분의 증상에 대비하기 위해 "화장실 위치 알아두기"(보통 화장실을 찾아 두어 갑자기 소변이 마려울 때를 준비함)와 같은 바람직하지 않거나 건강에 좋지 않은 대처 행동을 취할 수도 있습니다. (이는 28-31 페이지에서 설명된 것처럼 다른 방광 문제를 초래할 수 있습니다.)

실수로 소변이 새는 돌발 상황에는 추가되는 불편함을 참아야 합니다. 요실금을 위한 제품이나 요누출을 숨기기 위해 여름 기간에도 어두운 색의 옷만 입을 수도 있습니다. 여벌의 옷이 없이는 집에서 절대 나가지 않으실 수도 있습니다. OAB가 여러분의 삶을 좌우하는 것 같습니다!



감정적인 피해

OAB는 심리적으로 치명적인 영향을 줄 수 있습니다. OAB로 인한 괴로운 일상을 참거나 자신의 증상을 숨기려고 하면서 불안감, 난처함, 자부심 저하 및 외로움을 경험할 수 있습니다. 핑계를 대거나 사회관계를 기피할 뿐만 아니라 친구와 가족 일원을 완전히 피하는 자신을 보게 될 수도 있습니다. 어떤 분들은 자신이 사회생활 능력이나 정상적으로 관계를 맺는 능력을 잃었다고 생각하실 수 있습니다. 성행위를 할 때 요누출에 대한 두려움이 성관계를 불편하게 하거나 성관계를 완전히 기피하게 할 수도 있습니다. 밤에 자주 깨야 하는 이유로 낮에 짜증이 나고, 상황을 극복할 수 있도록 돕는 에너지와 긍정적인 사고가 부족해질 수 있습니다.

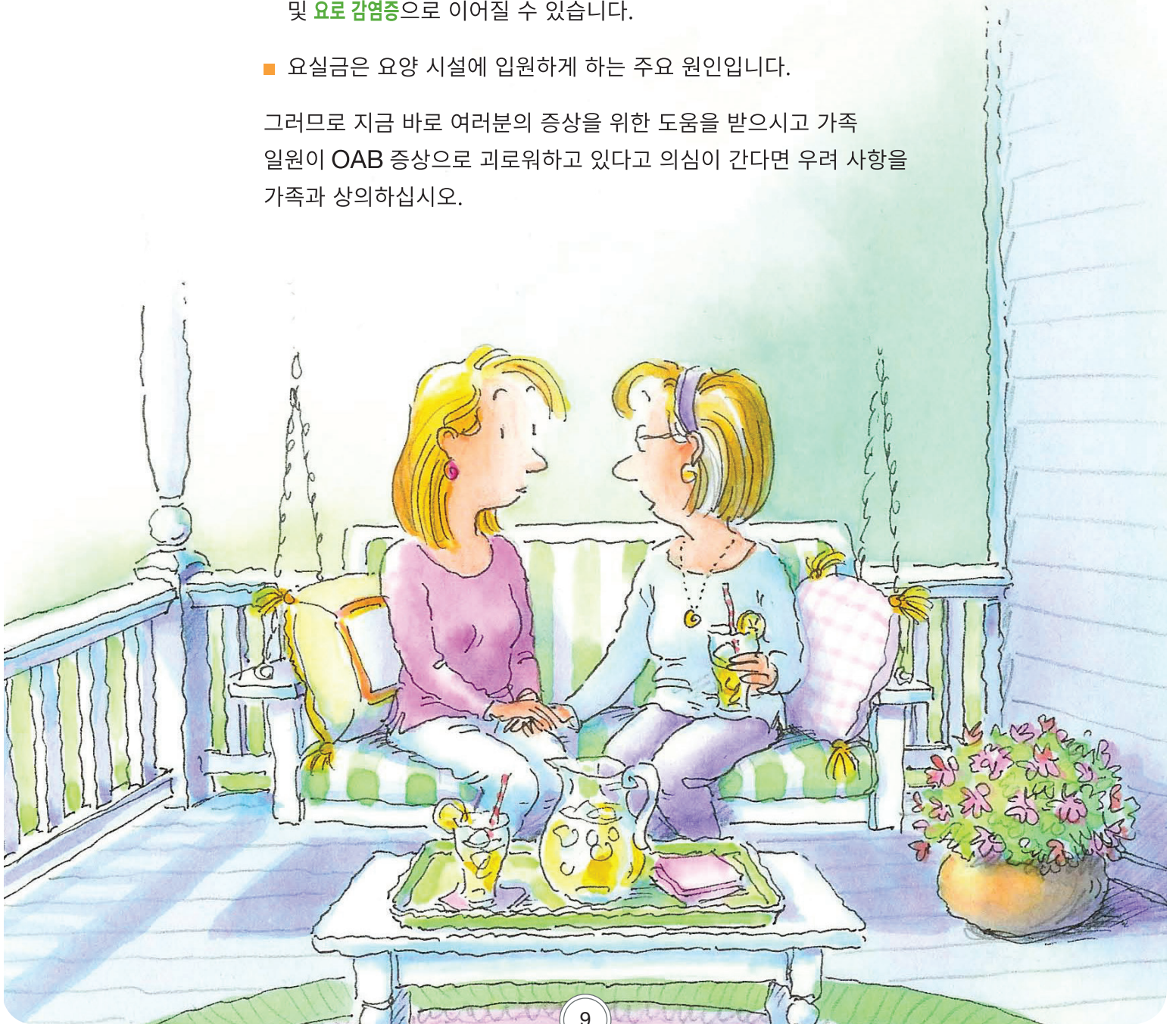
OAB 증상으로 요실금을 경험한 분들은 다른 이들이 소변 냄새를 맡을까 봐 두려워하거나 소변이 옷이나 가구에 묻을까 봐 걱정할 수도 있습니다. OAB를 가장 가까운 사람(주치의 포함)에게까지 숨기는 경우 도움을 받을 곳이 없어 희망이 없다고 느낄 수도 있습니다. 삶의 질이 저하하면서 우울증과 고립감을 느낄 수 있습니다.

신체 건강을 해치는 요인

다른 여러 건강 문제가 OAB와 함께 발병하는 것을 알려졌습니다.

- **넘어서서 골절**에까지 이를 수 있습니다. 밤에 화장실에 급히 가면서 종종 일어날 수 있으며, 특히 노인이 경우는 더 위험합니다. (자주 일어나고 균형을 잃고 어두운 방에서 급히 움직이면 부상을 당할 기회가 증가합니다.)
- **수술**이 종종 필요할 수 있습니다. 노인의 경우 골절을 치료하기 위해 필요하며 의학적 **합병증**을 초래할 수 있습니다.
- 잦은 요누출은 불편한 것만이 아니라 피부에 닿아 천연 보호판을 바꿔 세균의 성장을 촉진할 수 있습니다. 이는 **발진, 피부 손상, 피부 감염** 및 **요로 감염증**으로 이어질 수 있습니다.
- 요실금은 요양 시설에 입원하게 하는 주요 원인입니다.

그러므로 지금 바로 여러분의 증상을 위한 도움을 받으시고 가족 일원이 OAB 증상으로 괴로워하고 있다고 의심이 간다면 우려 사항을 가족과 상의하십시오.



참는다는 것은 무엇인가요?

불행하게도 OAB를 앓는 대부분의 환자가 진단을 받지도 치료를 받지도 않습니다. 실제로 의사를 방문하는 분들도 의사를 방문하기 전에 평균 3년을 미루며, 증상이 참을 수 없는 정도가 되어야 도움을 요청합니다. 미치는 영향이 이렇게 심각한데 왜 사람들은 그렇게 오랫동안 말없이 고통을 겪을까요?

의사에게 털어놓기에 너무 부끄러웠습니다.

과거에 사람들은 종종 비뇨기계통과 관련된 자신의 의학적 문제에 관해 상담하는 것을 불편하게 느꼈습니다. 미디어는 이러한 부정적인 인식을 없애는데 한몫했지만, 아직도 일부는 방광 조절 문제를 부끄럽게 생각합니다.

무언가를 할 수 있다는 사실을 몰랐어요

많은 분은 자신이 실제로 의학적 증상을 가지고 있다는 사실을 알지 못하거나 **치료 방법이 없다**고 잘못 믿기도 합니다. OAB는 종종 대중에 의해 잘못 이해되며, 나이가 들면 생기는 어쩔 수 없이 불가피한 요소일 뿐이라는 등 이에 대한 많은 근거 없는 믿음이 존재합니다.

수술을 해야 한다고 의사가 말할까 봐 두렵습니다.

방광 문제가 **수술만** 통해 고칠 수 있다는 두려움으로 인해 자신의 증상을 주치의에게 언급하지 않습니다. (많은 환자는 수술을 받지 않고도 나아질 수 있습니다)

그냥 일시적인 것일 거라고 생각했어요. 참고 없어질 때까지 기다리려고 했지요.

많은 OAB 환자는 증상을 자기 자신이 해결할 수 있다고 **추정합니다**.

제가 생각하기에 저의 아버지는 문제가 존재한다고 시인하기가 두려워 부정하고 계십니다.

어떤 분들은 사랑하는 사람들에게 지나친 **짐**이 될 것이라는 걱정이나 자신의 자립 능력의 끝이 다가온다는 무의식적인 두려움으로 인해 자신의 증상을 인정하지 않습니다.

나의 일상을 얼마나 많이 바꿨으며 얼마나 큰 문제가 되었는지 알아채지 못했습니다.

방광 문제가 천천히 발병하는 경우, 자신의 생활에 OAB 증상이 미치는 실제 영향을 **인식**하지 못할 수도 있습니다.

여기에 해당되나요?

다음에는 대화를 시작하기 위해 도움이 되는 정보를 드립니다. 아래 진술 중 본인에게 해당하는 모든 칸에 표시하고 이 페이지를 다음 진료 방문 시 주치의나 간호사에게 보여 주십시오.

해당하는 모두 사항을 표시하십시오.

다음과 같은 느낌이 든다.

- 나는 항상 화장실에 가고 있다.
- 액체는 나를 통해 바로 내려간다.
- 나의 방광 증상이 내 인생을 방해한다.

나는 다음과 같이 갑작스럽고 강하게 소변 충동을 느낀다.

- 화장실에 갔다 온지 얼마 안 되었음에도 상관없이.
- 아주 적은 양의 액체만을 마신 경우에도.
- 하지만 화장실에 가면 종종 아주 작은 양만 나온다.
- 제시간에 화장실에 도착할 수 없을까 봐 종종 걱정한다.

다음과 같은 경우 특정 활동이나 어디 가는 것을 피한다.

- 가까이 화장실이 있는지 확실하지 않은 경우.
- 요누출 상황이 생겨 부끄러울까 봐

다음 이유로 화장실이 가까이 있을 때마다 화장실에 간다.

- 소변이 새는 돌발 상황이 두렵기 때문에.
- 나중에 필요할 때 가까이에 없을까 봐.

다음과 같이 요누출을 경험한다.

- 미리 급한 소변 충동의 기미도 없이.
- 소변을 더 이상 참을 수 없을 때.

나는 종종

- 자주 소변을 보기 싫어 마시는 양을 제한한다.
- 외출 시 소변이 새는 상황을 대비하여 흡수 패드나 여벌의 옷을 가지고 다닌다.
- 요누출이 두려워 성관계를 피한다.
- 소변을 보러 밤에 자주 일어난 이유로 낮에 피곤하다고 느낀다.



“원래 신경이 예민하기 때문에 아마 시간이 지나면서 이런 방식으로 나타나 나에게 이렇게 피해를 주는구나라고 생각하며 내 방광 문제가 단순히 신경적인 문제라고 생각했어요. 아니면 입은 바지가 너무 팍 끼서 그렇다고도 생각했지요. 일어나고 있는 무언가를 자기 자신에게 숨기기 위해 핑계를 대는 것이 우습죠.”

레비, 42세

신체에 관한 기본 지식

자신의 몸이 어떻게 작용하는지 알고 있으면 의사와 방광 문제 및 치료를 더욱 손쉽게 상담할 수 있습니다. 그리고 OAB 관리를 돕기도 합니다.

“내 남편이 이것이 실제로 문제라는 것을 믿지 않습니다. 그는 내가 과장한다고 생각하지만, 내가 과장하는 것이 아니에요. 절박뇨 상황이 오고, 이 상황에서 나는 화장실에 가야만 한다는 것을 그는 알아채지 못해요! 내가 게을러서 미리 화장실에 가는 것을 미루었기 때문에 초조해 하는 것이라고 그가 생각하는 것 같아요.”

제니퍼, 32세



“나의 방광 문제에 대해 얘기하면 꼭 나이가 들어서 개인 조절 능력을 손실했다고 시인하는 것 같아요. 또 약간의 두려움도 없지는 않습니다. 무엇일 수 있을까요? 원인이 무엇인지조차도 나는 몰라요.”

통, 52세

“화장실에 좀 더 자주 가야 한다는 것이 나이가 먹으면 어쩔 수 없으며 그냥 그런대로 사는 방법을 배워야 하는 것이라고 생각했어요. 하지만 비타민을 포함해서 12알의 약을 복용하고, 항상 적절히 식사를 하지 않기 때문에 그것과 어떤 연관이 있는지도 궁금했습니다.”

클라이드, 74세

요로는 어떻게 작용하나요

뇌, 척수 및 신경계: 소변의 여러

기능을 조정합니다. 척수와 신경 경로를 통해 뇌와 방광 사이로 신호가 왔다 갔다 보내집니다. (방광의 용량이 채워졌다고 신경이 먼저 뇌에 알리면 뇌는 방광에 다시 신호를 보내 참거나 소변을 보게 합니다.)

신장: 남은 수분과 필요없는 불순물을

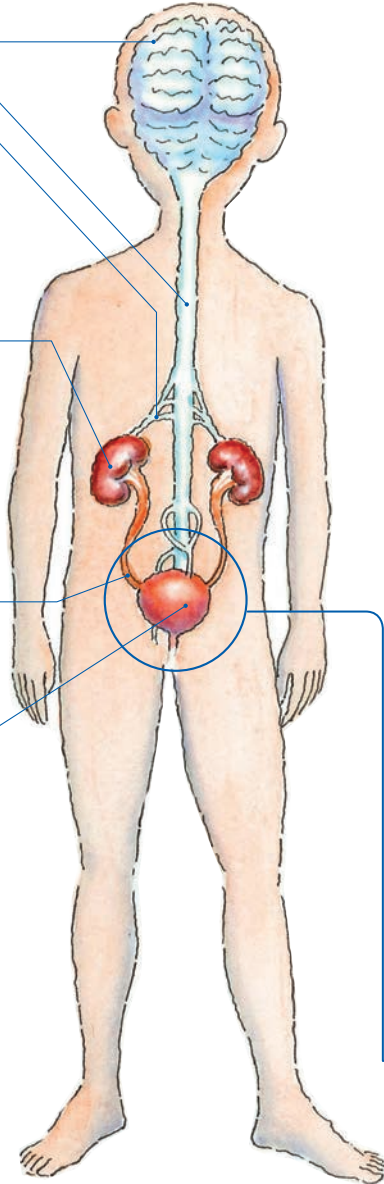
제거하며 혈액을 여과합니다. 2개의 신장은 하루에 약 40갤런의 양을 처리하고 1 1/2쿼트의 소변을 만들어 냅니다(95%가 물이며 5%가 불순물임).

수뇨관: 근육 수축과 중력을 이용하여

신장에서 방광으로 끊임없이 소변을 배출해내는 2개의 관입니다.

방광: 신체에서 배설되기까지 소변을

저장합니다. 방광은 풍선처럼 채워질수록 팽창합니다.



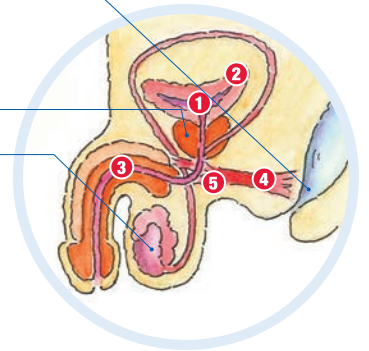
요로는 신체에서 불순물(소변)을 제거해 주는 장치입니다. 이 기관이 제대로 작용하려면 근육과 신경이 함께 일해야 합니다.

남성 생식 기관

직장

전립선: 정자와 섞여 정액을 만드는 액체를 만들어내는 호두 크기 분비샘. 전립선은 도넛처럼 수뇨관을 둘러싸고 있습니다.

고환



1 방광

2 배뇨근: 방광벽 안에 있는 강력한 근육.

방광에서 소변을 배출해내기 위해 소변을 보는 동안 수축됩니다.

3 요도: 소변이 방광과 신체로부터 나가는 관.

4 골반저 근육: 방광, 요도, 직장 및 질을 지탱하여 제자리에 유지시켜주는 서로 연결된 근육망.

5 괄약근: 수뇨관을 둘러싸고 소변 흐름을 조절하는 골반저 근육 부위. 의식적으로 소변을 참기 위해 괄약근을 조이고 소변을 보기 위해 괄약근을 푼다.

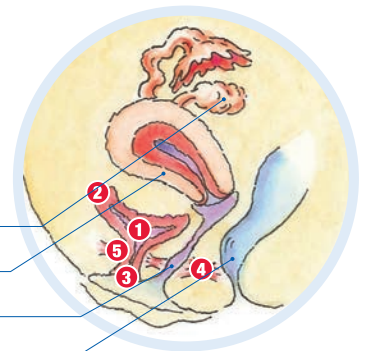
난소: 골반저 근육을 건강하고, 강하고 탄력 있게 유지할 수 있도록 돕는 호르몬인 에스트로겐을 만들어내는 두 개의 분비선.

자궁

질: 자궁을 신체 외부와 연결하는 근육관. 이 관은 방광과 요도를 위한 지원 제공을 돕기도 합니다.

직장

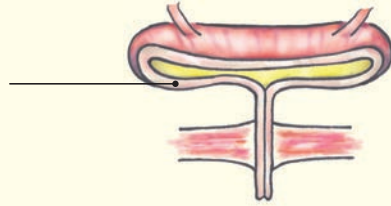
여성 생식 기관



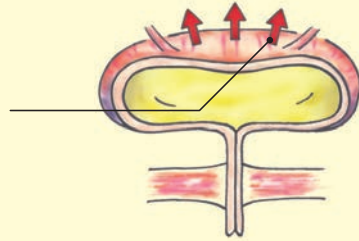
정상적인 배뇨: 자연적인 흐름

보통 소변을 보기 위해 많은 사고가 요구되지 않습니다. 의식적(의도적) 그리고 무의식적(자동) 근육 운동이 결합되어 소변을 참거나 소변을 보는 것을 조정합니다.

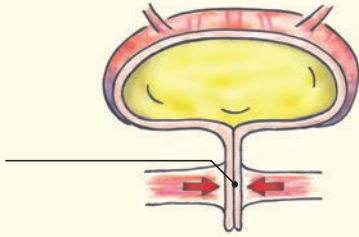
시간이 흐르면서 방광은 소변으로 조금씩 채워집니다. **배뇨근이 이완되어**, 방광이 팽창하게 됩니다. 괄약근이 딱 닫혀 소변을 안에 유지합니다.



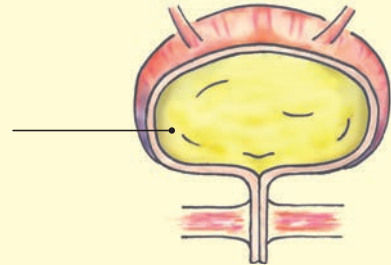
방광 수용량인 8-13온스의 소변으로 채워지면, **신경이** 방광을 따라 **뇌에 신호를 보내** 방광이 팽 찼음을 알립니다. 이는 소변이 마려운 첫 신호를 보냅니다. (이 모든 절차는 자동으로 발생합니다.)



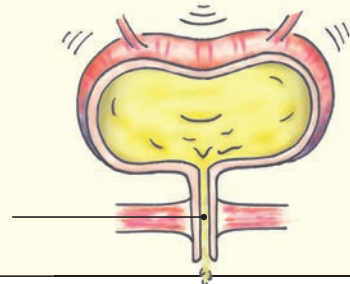
배뇨를 자제할 수 있는 분은 화장실에 갈 수 없는 경우 소변을 참을 수 있습니다. 그들은 의식적으로 **괄약근을 조입니다**. 소변이 마려운 욕구가 얼마 동안 진정됩니다.



방광이 아직 최대 수용량(12-16온스)에 달하지 않았기 때문에 계속 **채워져 팽창**될 수 있습니다. ("딱 찬" 방광은 몇몇 온스 더 채워져 팽창될 수 있습니다.)



소변을 보기에 적당하다고 결정하는 경우 그 사람은 의식적으로 **괄약근을 이완**합니다. 이는 **배뇨근이 수축**될 수 있도록 하며 방광에서 **소변이 나오게** 합니다.

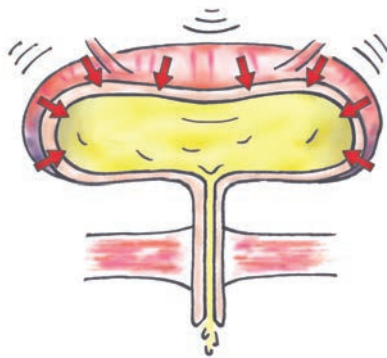


OAB: 무엇이 잘못되었나요?

과민성 방광은 정상의 경우보다 더 자주 그리고 적절하지 않을 때 근육을 수축하며 지나치게 일을 합니다. 전문가들은 여러분의 신체에 *어떤 일* 일어나고 있는지 알고 있지만, *왜* 그러한 일이 일어나는지는 완벽하게 이해하지는 못합니다.

억제할 수 없는 근육 수축

OAB 증상이 있는 분들은 다음과 같이 배뇨근이 수축됩니다.



- **갑자기**(예고도 없이)
- **불규칙적으로**(방광이 꽉 찼는지 아닌지에 상관없이)
- **무의식적으로**(조절 또는 중단하기가 어려움)
- **정상보다 더 자주**(방광이 꽉 차기 전에 자주 갑작스럽게 소변이 마려움)

방광이 왜 수축되나요?

OAB 증상이 있는 경우, 방광이 곧 채워질 것이라는 것을 점차적으로 예고하는 신호를 받지 못합니다. 대신에 방광이 꽉 차지 않은 상태에서도 배뇨근은 뇌로부터 즉시 근육을 수축하라는 잘못된 신호를 받습니다. 방광이 수축되면서 강력한 절박뇨 증세를 느낍니다(소변을 보아야 한다고 알리는 신경의 신호). 화장실에 도착하기 전에 소변을 참지 못하거나 근육 수축을 중단하지 못하면 소변이 누출됩니다.

무엇이 부적절한 신호와 근육 수축의 원인인가요?

종종 OAB 증상은 요로의 신경이나 근육에 영향을 미치는 의학적 문제가 있는 분들에게 발생합니다. 신경계 질환 또는 장애로 인해, 또는 골반저 근육이 약하거나 손상되거나 비정상적이어서 제대로 작용하지 않기 때문에 뇌와 방광 사이의 적절한 연결이 방해받습니다. OAB 증상이 감염, 질병 또는 부상의 결과가 아닌 경우가 더 많습니다. 뇌가 왜 방광에 근육을 수축하라는 신호를 너무 많이 보내는지는 알 수 없습니다.

위험 요인

전문가들은 OAB 증상을 악화하는 요인을 알아내었습니다. 종종 사람들은 일시적인 방광 증상을 초래하는 다른 의학 문제(예를 들어 감염)를 가지고 있습니다. (이런 문제를 치료하면 증상이 완화됩니다.) 영구적인 요인(예를 들어, 노령)이 OAB 증상과 관련이 있을 가능성이 더 많습니다. 16-20페이지에 설명된 요인들이 당신에게 영향을 미치나요?



노령

OAB 증상이 있는 분의 절반 이상이 65세 이상입니다. 나이가 많은 분들에게 OAB 증상이 더 자주 보이는 이유 몇몇은 다음과 같습니다.

- 신체가 노화하면서 그리고 노인 사이에 흔한 특정 질병으로 인해 **신경학적 변화**가 일어납니다. 이러한 변화로 배뇨 시 방광과 괄약근을 조절할 수 있는 능력과 방광을 비워야 하는 욕구를 감지하는 능력이 감소됩니다.
- 노화와 함께 때로는 여러 번 출산을 하는 경우, **중력**의 힘은 골반저 기관이 아래로 내려가거나 움직이게 합니다(탈출). 이는 방광 자극 또는 소변의 흐름 방해로 초래하며 OAB 증상을 갑작스럽게 유발할 수 있습니다.
- **요로 감염**은 면역체계가 약한 이유로 노인에게 더 많이 발생합니다. 그 결과로 생기는 염증 및 자극은 방광 수용량을 감소하여 배뇨근 연축을 초래합니다(원하지 않는 근육 수축).

에스트로겐 수치 감소

폐경(월경이 영구적으로 중단됨) 후의 여성의 경우 에스트로겐 호르몬 수치가 상당히 감소됩니다. 에스트로겐 수치가 충분하지 않으면 방광의 **조직**, 요도 및 골반 근육 등이 **위축되어**, 점점 더 작아지고 건조해집니다. 이는 이러한 기관을 약하게 하며 자극에 더 예민하게 하여 절박뇨 또는 빈뇨의 원인이 됩니다.

임신과 출산

여성들의 경우 임신 중에 일시적인 OAB 증상을 종종 보이기도 합니다. **소변량이 증가되며** 이는 임신부의 몸을 통해 더 많은 양의 혈액이 순환하기 때문입니다. 그래서 임산부들은 일반적으로 낮이나 밤에 상관없이 더 자주 방광을 비워야 합니다. 요누출 또한 흔한 증상이며, 체중이 늘면서 골반저 근육과 신경을 더욱 압박하는 임신 마지막 3개월 동안 특히 심합니다.

질 분만은 골반에 충격을 줍니다. 분만으로 인해 신경, 혈관, 방광 및 다른 골반 기관이 압축되기 때문입니다. 외음 절개술, 신장 및 근육 및 신경의 파열로 인해 골반저 및 괄약근이 약화되고 골반 기관의 위치가 바뀔 수 있습니다. 이 모든 충격은 여성에게 소변 관련 질환이 발병할 수 있는 기회를 증가합니다.



여러 의약품

현재 시중의 일부 약물이 절박뇨 및 빈뇨 부작용을 초래할 수 있습니다. 많은 의약품을 복용할수록 OAB와 같은 증상을 경험할 기회를 더 증가합니다. 이러한 증상을 유발할 수 있는 의약품 유형에는 다음이 포함됩니다.

- **이뇨제:** 혈류로부터 과도한 수분을 제거하며 소변량 증가로 이어집니다. (이뇨제는 보통 고혈압 및 심장 질환을 치료하기 위해 사용됩니다.)
- **진정제, 항우울제, 및 진통제:** 감각을 둔하게 합니다(소변이 마려운 욕구를 느끼는 감각 포함). 항우울제는 방광 수축을 유발하는 신경에도 영향을 미칠 수 있습니다. 효과적인 수면제는 소변이 마려운 충동을 느끼기에 충분한 신호를 감지하지 못하게 할 수 있습니다.



신경계 질환

- **다발성 경화증(MS):** 근육 협응 능력과 강도의 간헐적인 손실을 초래합니다. MS는 뇌와 척수를 따라 이동하는 신호 전달을 방해합니다. MS가 악화되고 완화되면서 방광 감각이 있다가 없어질 수 있지만, 빈뇨와 요실금은 종종 계속 지속됩니다.
- **파킨슨 병:** 근육 떨림, 경직 및 잠재적인 방광 장애를 초래합니다. 괄약근이 너무 약해져 요실금이나 배변 실금으로 이어질 수 있습니다. 경직된 근육은 화장실 가는 것을 더욱 어렵게 할 수 있습니다.
- **뇌졸중:** 혈관이 막히거나 파열되어 뇌로의 혈액 흐름이 중단되는 경우 발생합니다. 영향을 미치는 뇌 부위에 장애가 생기고, 이 부위가 통제하는 신체 부위가 쇠약해지거나 마비됩니다. 방광 감각 및/또는 조절 능력을 상실합니다.
- **당뇨병:** 신경 질환은 아니지만, 당뇨병을 치료하지 않고 내버려 두면 방광 신경이 손상되어 배뇨 시 감각 및 근육 조절 능력을 잃을 수 있습니다.

골반 수술 후

골반 수술의 부작용으로 골반 근육, 조직 및/또는 신경이 손상되거나 약해질 수 있습니다. OAB 증상은 자궁 절제술, 전립선 절제술, 방광 현수(외과적 방광 재배치) 또는 섬유종이나 골반암을 치료하기 위한 수술을 받은 후에 나타날 수도 있습니다.

골반 방사선 치료 후

방사선 치료를 받은 조직은 영구적으로 더 허약해질 수 있습니다. 골반 부위에 방사선 치료를 받는 경우, 과민 증상을 유발하는 의학적 문제를 쉽게 경험합니다. 이러한 문제에는 요로 감염, 낙상, 성관계 및 심지어는 "너무 오래 참은"(계속해서 처음 소변이 마려울 때부터 소변을 보기까지 15-20분 정도 너무 오래 기다리는 경우) 압박으로 인한 골반 기관 부상을 포함합니다.

전립선 비대증(BPH)

남성의 전립선은 나이가 들면서 자연적으로 커집니다. 어떤 경우 이 비암성(양성) 비대 증상은 요도를 압박하여 소변이 통과하는 것을 방해합니다. 방광을 비우기 위해 배뇨근은 더 힘들게 일해야 합니다. 이는 과민 증상을 유발할 수 있습니다.

요로 감염(UTI)

소변의 세균은 감염을 유발합니다. 이는 방광 내층을 자극하여 적절하지 않을 때 배뇨근이 수축되게 합니다. UTI의 불편함은 빈뇨를 초래할 수도 있습니다. 감염이 반복되면 괄약근 긴장도를 감소시키며 요실금을 유발하게 됩니다. 담당 의사는 항생제를 처방하며 UTI가 치료되면 OAB 같은 증상도 없어질 수 있습니다.

방광암

현재 방광암을 앓거나 과거에 치료를 받은 적이 있는 경우, 방광 조직이 자극을 받았을 수 있습니다. 이는 OAB 같은 증상을 유발할 수 있습니다.





과체중인 경우

몇 킬로 되지 않아도 초과되는 체중을 건디는 경우 **방광**에 주는 **압박**을 증가할 수 있습니다. 비만은 또한 혈액 흐름을 감소하여 방광으로의 **신경 연결을 손상**할 수 있습니다. 체중의 5-10%(종종 4, 5킬로 미만)를 감량하면 방광에 주는 압박을 완화하여 증상을 향상하기에 충분합니다.

특정 직업

특정 직업 유형의 경우 OAB 증상을 관리하는 것이 정말 심각한 도전일 수 있습니다. 화장실을 가기 위한 휴식을 취하지 못하는 분들은 종종 소변을 **“너무 오래 참아”** 불편한 상황이 더욱 심각해질 수 있습니다. 선생님, 간호사, 경찰 및 트럭 운전수는 종종 이러한 상황에 처할 수 있습니다. 한 직업이 OAB를 유발하지는 않지만, OAB 증상이 있는 사람을 더욱 **불편하게** 할 수 있습니다.



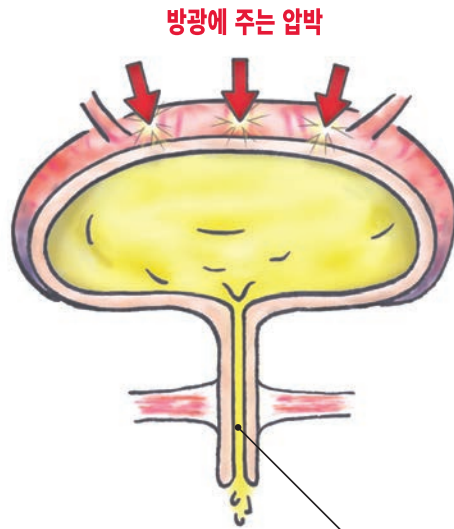
관련 장애

동시에 한 가지 이상의 요로 문제를 가지고 있을 수 있습니다(다른 유형의 요실금 포함). 주치의가 각 증상을 별도로 진단하고 치료해 드립니다.

다른 유형의 요실금

어떤 분들은 재채기나 기침을 할 때, 웃을 때, 무엇을 들거나 일어나거나 앉을 때, 운동을 하거나 침대에서 또는 성관계 동안 체위를 바꾸는 것 같은 신체 활동 또는 갑자기 힘을 쓰는 경우 요누출을 경험합니다. 이런 유형의 요누출은 **스트레스성 요실금**이라 하며 다른 방법으로 치료합니다. 움직임이 방광에 압박(스트레스)을 가하고 소변을 참기에 괄약근이 너무 약하면 요누출을 하게 됩니다.

갑자기 급하게 소변이 마려운 후 (OAB로 인해)뿐만 아니라 신체 활동 중에도 요누출 증상을 경험하는 경우에는 “**혼합성 요실금**”이라 불리는 아주 흔한 혼합형 증상을 갖고 있을 수 있습니다.



다른 증상 및 문제

OAB 증상이 아닌 다음과 같은 우려 사항 중 하나라도 있는 경우 담당 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 갖고 계실 수 있는 다른 의학적 문제를 진단받고 치료하기 위해 추가 테스트를 받아야 할 수 있습니다.

- 골반 또는 방광 통증
- 배뇨 시 따끔거림
- 소변에 피가 섞여 나옴
- 방광을 완전히 비운 것 같지 않은 느낌
- 주저(소변 배출을 시작하기가 어려움), 적하(소변이 방울 같이 나옴), 배에 힘을 줘야 소변이 나오거나 소변을 볼 수 없음
- 성관계 시 통증



“나의 방광 문제를 위한 무엇인가를 하기까지 일 년 반이 걸렸습니다. 처음에는 이에 대해 의사에게 물어보기가 부끄러웠고 할 수 있는 일이 있는지도 몰랐어요. 하지만 어떤 방법으로든 통제해봐야 했고 이렇게 자신을 돕기 위해 무엇을 할 수 있는지 알 수 있게 하였습니다.”

조앤, 49세

통제 능력을 되찾으세요

OAB로 인한 여러 가지 제약과 골칫거리로 너무나 오랫동안 고생하셨습니다. 이제 여러분의 증상을 통제할 때가 왔습니다. 어디에서 시작할 수 있는지 여기서 알려드립니다!

“창피한 느낌이 들어서 사람들에게나 내 친구들에게도 이에 관해 얘기를 하지 않았죠. 요누출 때문에 결국은 의사에게 말을 했습니다. 그렇게 대단한 것은 아니지만, 언제나 일어날 수 있다는 사실이 부끄러웠고, 두렵기도 했어요. 약화되는 것은 정말 바라지 않았죠.”

낸시, 45세

“처음 조제 받은 처방약은 그리 효과가 없어 보였고, 나는 화장실에 자주 가야 했죠. 그래서 다른 약을 시도해 볼 수 있는지 의사에게 물었어요. 몇 주 되지 않았지만, 이 새 약이 정말 좋아요. 가족들과 8시간 자동차 여행을 갔지만, 화장실에 가기 위해 차를 세워달라고 한 번도 묻지 않았지요!”

메릴린, 70세

“조금만 통제할 수 있기만을 바래요. 내 방광 때문에 스트레스를 받거나 화장실이 어디 있는지 항상 걱정하지 않아도 되었으면 좋겠습니다. 언젠가 '3시간이 지났는데 나는 아직 식탁에 앉아 있어, 냉차도 마셨는데 소변이 마렵지 않고 화장실을 찾아보지도 않았어. 완벽하군!'하고 말할 수 있기를 바래요!”

미이라, 46세



의료 서비스 제공자와 협력하기

의사와 간호사들은 여러분을 돕고 함께 한 팀으로 협력합니다. 여러분이 마음을 열고 노력하는 것이 그들의 안내와 지원과 함께 성공적인 치료를 위한 지름길입니다.

전문의가 필요하세요?

점점 더 많은 일차 진료의가 방광 조절에 대한 질문을 정기 검진의 한 부분으로 묻고 있습니다. 담당 의사가 이에 대해 묻지 않는다면, 주저하지 말고 여러분이 직접 이에 대한 대화를 시작해보십시오. 일반 의사는 여러분의 증상을 치료할 수 있으며, 필요한 경우 그는 전문의에게 진료를 의뢰할 것입니다. 다음 전문가들은 OAB를 진단하고 치료할 수 있습니다.

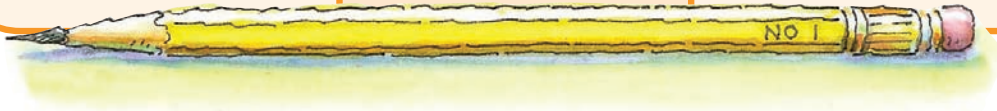
- **일차 진료의(“가족 주치의” 또는 “일반의”라고도 불림):** 일반적인 진료 서비스를 제공합니다.
- **내과의(“내과 전문의”라고도 불림):** 성인을 위한 일반적인 진료 서비스를 제공합니다.
- **노인병 전문의:** 노인 환자 진료를 전문으로 합니다.
- **비뇨기과 전문의:** 남성과 여성의 요로 그리고 남성의 생식 기관을 치료합니다.
- **산과 전문의 및 부인과 전문의(OB/GYN):** 여성의 생식 기관 및 출산을 전문으로 합니다.
- **비뇨 산부인과 전문의:** 여성의 방광 장애 관련 추가 교육을 포함하여 OB/GYN을 전문으로 합니다.
- **의사 보조 또는 전문 간호사:** 검진 및 테스트를 수행하도록 승인을 받고, 진단하거나 치료 및 의약품을 처방할 수 있으며, OAB를 전문으로 했을 수도 있습니다.



상담 약속 준비

의사와 처음으로 만나기 전에 다음과 같이 준비하는 것이 좋습니다.

<p>체크리스트 작성 아직 해보지 않으셨다면 11페이지의 체크리스트를 작성하세요. 담당 의사가 여러분이 갖고 있는 증상을 이해할 수 있도록 합니다.</p>	<p>방광 상태 추적 기록 작성 (26-27페이지 참조). 증상의 심각함과 이에 영향을 미치는 것이 무엇인지에 대한 소중한 정보를 제공합니다.</p>	<p>기록 자신의 증상, 복용하는 의약품 45-46페이지에 관한 질문 등을 모두 기록하여 의사 방문 시 잊지 말고 이러한 중요한 문제를 다룰 수 있도록 하십시오.</p>
---	--	---



의사에게 마음을 열어보세요

어떤 분들에게는 담당 주치의에게조차도 자신의 방광 문제를 처음 털어놓는 것이 어렵습니다. 하지만, 이는 여러분이 나가야 할 가장 중요한 한 걸음입니다. 지금까지 여러분은 더 이상 참을 수 없는 증상을 참으며 OAB를 자신이 직접 관리하려고 하셨을 수 있습니다. 치료를 받으면 더욱 정상적으로 생활할 수 있으며 방광으로 인해 제한을 받는 상황을 피할 수 있습니다. 처음에 이 주제에 대해 상의하는 것이 불편하다고 느끼신다면, 기억하십시오. 정직한 상담을 하기 전까지 여러분의 OAB는 나아지지 않을 것입니다. 개인적인 내용 같아도 자세하게 알리는 것이 좋습니다. 그리고 질문이 있으면 그들에게 물어보도록 하세요! 여러분의 의료 서비스 제공자는 그들의 할 수 있는 모든 방법으로 여러분을 돕기 위해 일하고 있습니다.



OAB는 어떻게 진단받나요?

여러분의 증상을 평가하기 위해 담당 의료 서비스 제공자는 여러 가지 방법의 도움을 받습니다. 다음과 같은 사항을 진료 상담 시 다루게 됩니다.

여러분의 증상: 언제 증상이 시작했는지, 무엇이 가장 불편하지 그리고 더 자주 발생하는 시간대가 있는지 등등 자세한 사항을 질문받게 됩니다. 또한, 여러분의 장 관련 습관(배변 유형 및 빈도 등), 성관계 관련 변화(증상으로 인한 기피) 및 흡수용품을 사용하는지 여부도 중요합니다.



병력: 여러분의 현재 건강에 대한 정확한 평가를 하기 위해 이전에 방광 치료, 골반, 질 또는 전립선 수술 등을 받은 적이 있는지, 임신에 대한 상세 내용, 출생, 골반 손상이나 사고 등을 모두 포함한 병력 그리고 처방약, 비타민, 허브 보조제 및 완화제나 수면제 같은 비처방 의약품 모두를 포함하여 지금 복용하고 계시는 의약품에 대한 질문을 받게 됩니다.

검사: 담당 의사는 일반 건강 검진을 하고 방광으로 연결되는 신경에 영향을 미치는 다발성 경화증, 뇌졸중 또는 척수 외상과 같은 신경 질환이 있는지 확인합니다. 골반 검사(여성의 경우) 또는 생식기 및 전립선 검사(남성의 경우)와 함께 복부 검사도 중요한 정보를 제공합니다.

소변 검사: 감염이나 다른 건강 문제를 확인하는 테스트를 위해 소변 채취를 요청받을 수 있습니다.

혈액 검사: 빈뇨는 당뇨병의 신호일 수 있으므로 의료 서비스 제공자는 손가락에서 소량의 혈액을 채취하여 당뇨병을 배제하기 위해 혈당 수치를 검사합니다.

담당 의사는 다음 테스트를 위해 전문의에게 진료를 의뢰할 수도 있습니다.

초음파: 복부 부위 외부로 정밀 촬영하기 위해 고주파 음파를 이용하는 장비 화면에 비뇨기계 영상(엑스레이와 같음)을 보여줍니다.



요역동학검사: 얇은 튜브(카테터)를 요도와 방광으로 삽입하여 직장에 작은 프로브를 배치합니다. 카테터를 이용하여 방광을 살균용액으로 채우면 프로브는 배뇨근과 신경 기능을 측정합니다. 이 시술은 약간 불편할 수 있지만, 통증은 없습니다.

방광 상태 추적

배뇨 패턴을 매일 기록하여 OAB가 생활(자신의 일상, 사회관계 및 개인위생)에 얼마나 영향을 미치는지 그리고 증상을 치료하기 위한 최고의 방법이 무엇인지를 포함한 여러분의 OAB에 대한 정보를 담당 의사에게 제공할 수 있습니다.

증상에 영향을 미치는 요인

배뇨 패턴을 추적하는 것은 자신의 OAB에 대한 유용한 정보를 주고 방광 문제를 정상화하는 데 실제로 도움이 될 수 있습니다. 자신의 행동에 중점을 두면 OAB에 영향을 미치는 특정 습관이 있음을 알아낼 수도 있습니다. 이러한 행동을 바꾸면 증상을 완화하는 것을 도울 수 있습니다.



방광 상태 추적 기록 작성

방광 상태 추적 기록에 3일 낮과 밤의 정보를 연속적으로 기록합니다. 하루에 차트 하나를 작성합니다. 외출 시 이 책을 가지고 나가 방광 활동을 즉시 기록하고 가장 정확한 기록을 작성할 수 있도록 합니다.

- 첫 번째 열:** 각 시간대에 무엇을 마셨는지(물, 커피, 콜라 등) 그리고 마신 양을 대략 기록합니다.
- 두 번째 열:** 주어진 시간대에 몇 번 배뇨하는지 확인합니다(양이 작은 경우도 포함).
- 세 번째 열:** 화장실에 달려갈 정도로 절박뇨가 너무 긴급했던 경우를 기록합니다.
- 네 번째 열:** 절박뇨를 유발하는 것을 알아내는 데 도움이 되는 내용을 여기에 적습니다(설거지 또는 스트레스를 받는 업무를 보는 것 등).
- 다섯 번째 열:** 소변이 새는 돌발 상황이 있었는지, 양은 어느 정도였는지 적습니다(소량: 몇 방울, 대량: 옷까지 젖을 정도)
- 여섯 번째 열:** 요누출을 유발하는 것이 무엇인지 알아내는 데 도움이 될 수 있는 자세한 내용.

1일차

시간 범위	무엇을 얼마나 마셨습니까?	얼마나 자주 화장실에 가십니까?	몇 번이나 화장실에 급하게 가야 했습니까?	이 증상으로 인해 중단하신 활동을 설명해 주세요.	몇 번이나 요누출을 경험했고, 양은 어느 정도였습니까?	요누출 당시 무엇을 하고 있었습니까?
6AM-8AM						
8AM-10AM						
10AM-12PM						
12PM-2PM						
2PM-4PM						
4PM-6PM						
6PM-8PM						
8PM-10PM						
10PM-12AM						
12AM-2AM						
2AM-4AM						
4AM-6AM						

(이 방광 상태 추적 기록은 미국 신장 및 비뇨기 질환 정보 센터가 개발한 기록을 기본으로 합니다.)

2일차

시간 범위	무엇을 얼마나 마셨습니까?	얼마나 자주 화장실에 가십니까?	몇 번이나 화장실에 급하게 가야 했습니까?	이 증상으로 인해 중단하신 활동을 설명해 주세요.	몇 번이나 요누출을 경험했고, 양은 어느 정도였습니까?	요누출 당시 무엇을 하고 있었습니까?
6AM-8AM						
8AM-10AM						
10AM-12PM						
12PM-2PM						
2PM-4PM						
4PM-6PM						
6PM-8PM						
8PM-10PM						
10PM-12AM						
12AM-2AM						
2AM-4AM						
4AM-6AM						

3일차

시간 범위	무엇을 얼마나 마셨습니까?	얼마나 자주 화장실에 가십니까?	몇 번이나 화장실에 급하게 가야 했습니까?	이 증상으로 인해 중단하신 활동을 설명해 주세요.	몇 번이나 요누출을 경험했고, 양은 어느 정도였습니까?	요누출 당시 무엇을 하고 있었습니까?
6AM-8AM						
8AM-10AM						
10AM-12PM						
12PM-2PM						
2PM-4PM						
4PM-6PM						
6PM-8PM						
8PM-10PM						
10PM-12AM						
12AM-2AM						
2AM-4AM						
4AM-6AM						

OAB 치료법

OAB 증상 치료를 돕기 위해 **행동 수정** 및 **약물 요법**을 결합하여 종종 처방합니다. 함께 이용하면 한 가지 방법만 사용할 때보다 치료를 성공할 확률이 높습니다. 28-35페이지에서 가장 일반적으로 처방되는 치료법을 설명합니다. 어떤 치료법이 여러분에게 가장 적절한지 담당 의사와 상담하도록 하십시오.

생활방식 변화

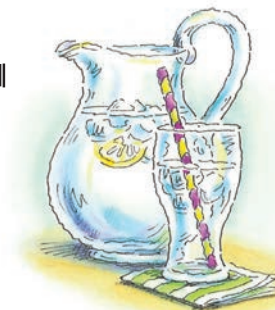
의사는 보통 치료법의 가장 중요한 부분으로 일상 행동을 변화하도록 제안합니다. **마시고 먹는 것을 수정**하고(이 페이지와 앞 페이지의 제안사항 참조), **초과하는 체중을 감량하거나 또는 금연을 해야 할 수 있습니다**. 노인들의 경우 매일 1-2시간 정도 **눅는 것도** 도움이 될 수 있습니다. (이는 하단 조직에 잠긴 액체가 혈액으로 다시 흘러 가게 하여 신장이 낮에 소변을 더 많이 만들어내면서 야간 소변량을 감소합니다.)

수분 섭취 관련 사항

OAB 증상이 있는 많은 분들이 잘 모르고 OAB 증상을 완화하기 위해 마시는 수분량을 제한합니다. 권장되는 양인 하루 6-8잔 미만을 마시는 것은 실제로 방광 문제를 **조러**할 수 있습니다. 충분한 수분을 섭취하지 않으면 소변 농도가 높아지며 방광을 **자극**하여 절박뇨 및 빈뇨를 유발할 수 있습니다. (농도가 높은 소변은 어두운 노란색으로 냄새가 강합니다.) 농도가 높은 소변은 또한 세균이 대량 서식(또는 과잉 생산)할 수 있는 환경을 만들어 **요로 감염**의 원인이 될 수 있습니다. 충분한 수분을 섭취하지 않으면 **탈수 현상**을 일으킬 수 있어, 특히 이미 체수분이 감소된 노인에게 더욱 문제가 될 수 있습니다. 이는 노인들이 **변비** 또는 적절한 양의 수분을 섭취하지 않아 생기는 더 심각한 부작용 등 다른 문제를 겪을 수 있는 위험에 처하게 합니다. (앞 페이지에 변비에 대한 자세한 정보 참조.)

언제 어떻게 수분을 섭취해야 하나요

- 매일 6-8잔의 액체를 마시도록 합니다.
- 식사 시와 같이 한 번에 많은 양을 마시지 않도록 합니다. (이는 단기간에 방광이 보통 수용하는 액체보다 더 많은 양을 채우게 합니다.)
- 저녁 식단에서 알코올 및 카페인이 든 모든 음식 및 음료를 제거합니다.
- 야뇨증(야간 빈뇨)을 감소하려면 대부분의 수분을 오전에 마시도록 하고 밤이 되면 섭취량을 줄입니다.





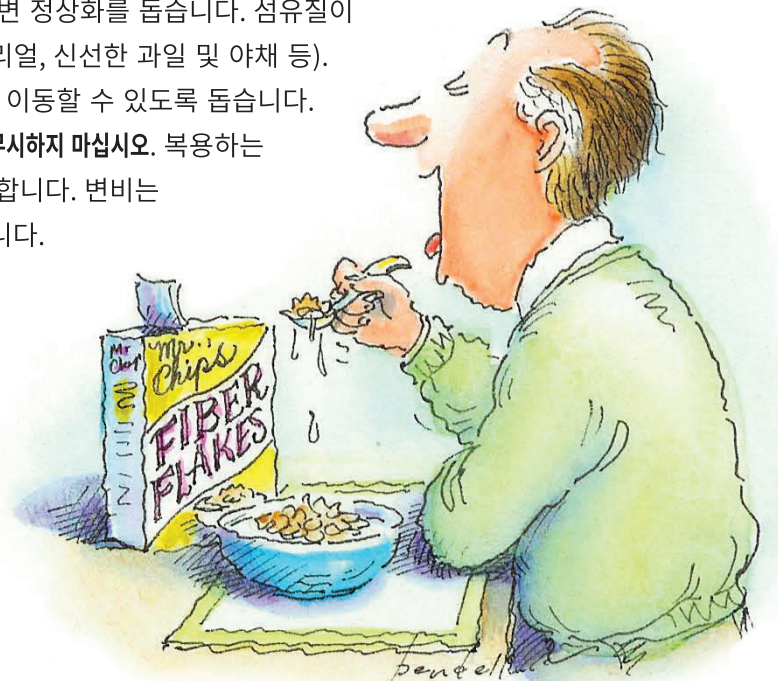
식단 수정

방광 자극물을 함유한 음식이나 음료는 피합니다. 가장 흔한 자극물은 **카페인**으로 커피, 차, 청량음료, 초콜릿 맛 제품 및 1,000여 개 이상의 비처방 의약품에 들어 있습니다. 카페인은 소변 생산을 증가하며 이뇨제의 역할을 합니다. OAB 증상에 영향을 미치는 다른 잠재적인 음식에는 다음이 포함됩니다. **탄산음료, 시트르산 및 토마토로 만든 제품, 아스파탐** 인공 감미료를 함유하는 다이어트 제품 및 **알코올**(이뇨제로 소변이 마려운 것을 느끼게 하는 감각을 둔하게 할 수도 있음).

변비 예방

OAB 증상이 있는 분들은 종종 변비(자주 배변하지 못하며 어렵게 배변하는 증상)를 경험하기도 합니다. 변비는 방광이 소변을 저장하고 배출하는 방법에 영향을 미칠 수도 있습니다. 길고 딱딱한 대변은 방광에 압박을 가하여 소변을 참는 능력을 감소하거나 요로를 밀어 소변 유출을 방해할 수 있습니다. 계속해서 긴 배변을 힘을 줘서 통과시킴으로 인해 골반저 근육도 약화될 수 있습니다.

충분한 수분, 특히 물을 마셔서 배변 정상화를 돕습니다. 섬유질이 많은 음식을 먹습니다(통밀빵 및 시리얼, 신선한 과일 및 야채 등). 매일 **운동**합니다. 내장을 통해 음식이 이동할 수 있도록 돕습니다. 그리고 배변을 하고 싶은 **욕구를 절대 무시하지 마십시오**. 복용하는 모든 **의약품**에 대해 담당 의사에게 말합니다. 변비는 많은 약의 부작용일 수 있기 때문입니다.



방광 훈련

OAB 증상을 위해 종종 처방되는 다른 치료법은 방광 훈련입니다(조금씩 더 오랫동안 소변을 참는 연습을 하는 훈련). 이 페이지에서는 또한 소변이 마려운 강한 욕구를 진정시키는 방법 몇 가지를 알려드릴 것입니다.

긴급 신호—대응 방법

소변이 마려운 충동을 느끼는 경우, 뇌는 신경으로부터 방광을 비워야 한다는 신호를 받은 것입니다. 하지만 OAB 증상이 있는 경우 이 신호가 정확하지 않으며 방광이 아직 꽉 차지 않았을 수 있다는 사실을 잊지 마십시오. 실제로 방광에 아주 적은 양의 소변이 있을 수도 있습니다. 이러한 소변 충동을 처음 경고 신호라고 생각하고 즉시 화장실에 가지 않도록 하십시오.

소변이 마려운 욕구의 불편함을 완화하기 위한 유일한 방법이 소변을 보는 것이라고 생각할 수 있습니다. 그리고 충동을 느끼는 순간 화장실로 달려가는 것이 자연스러운 반응일 수도 있습니다. 하지만 급하게 행동하는 것은 소변 충동 욕구를 악화할 수 있습니다. 급하게 가면 방광 수축을 유발하여 요누출의 원인이 될 수도 있습니다.

정상적인 소변 충동은 한 패턴을 따른다는 것을 기억하는 것이 중요합니다. 충동은 증가하여, 절정에 달하며, 가라앉고, 결국은 없어집니다. OAB의 심한 절박뇨는 자제력으로만 통제될 수 없지만, 방광 훈련 단계는 충동이 완화할 때까지 소변 충동을 "조절"할 수 있도록 돕습니다. 정상적인 소변 충동을 억제할 수 있다는 것을 알게 되면, 자신감을 얻게 되어 훈련을 통해 다시 소변 충동을 통제할 수 있게 됩니다.

일정을 세워 진행하세요

갑작스러운 소변 충동이나 소변이 새는 사고를 예방할 목적으로 소변을 자주 보는 습관을 갖게 되었을 수 있습니다. **배뇨 일정**은 소변을 더 오래 기다리고 참을 수 있도록 방광을 훈련하여 이러한 습관을 버릴 수 있도록 돕습니다. 담당 의사가 소변이 마려운지 여부에 상관없이 정해진 시간에, 예를 들어 한 시간에 한 번 소변 보는 것을 가르쳐 드릴 것입니다. 방광이 근육 수축 없이 소변을 더 오래 참을 수 있게 되면 좀 더 정상적인 패턴인 3-4시간 정도 소변을 참을 수 있을 때까지 조금씩 배뇨 시간 간격을 늘려봅니다. (시간 간격을 조정해야 한다고 느끼시는 경우, 담당 의사와 상의하시도록 하십시오.)



소변 충동 억제

정해진 배뇨 시간 전에 소변이 마려운 충동을 느끼면 어떻게 될까요? 앉거나, 일어나거나 누워서(자신에게 가장 적절한 체위) 충동이 없어질 때까지 기다리는 것을 돕는 아래의 방법을 이용합니다. 이러한 방법이 모두 항상 효과를 보이지는 않으므로, 다르게 조합하여 시도해 보시기 바랍니다. 다른 곳에서 시도하기 전에 집에서 연습을 하도록 합니다(집에 있을 때 부담감이 낮기 때문에 성공할 확률이 높으며 필요할 경우 옷을 갈아입기도 편리합니다).

긴장 완화: 허둥대지 마세요. 긴장은 소변 충동을 증가합니다. 대신 복근과 같은 골반저 외부 부위를 완화하는 데 집중하십시오.

집중: 자신의 주위를 숨쉬기 같은 다른 신체 감각에 집중하도록 합니다. 5-10번 정도 천천히 깊게 숨을 쉽니다. 폐가 채워지고 비워지며 가슴이 팽창하고 수축하는 것에 집중하십시오. 이 운동은 뇌가 보내고 있는 거짓 소변 충동 신호를 방해할 수 있습니다.

빠른 수축: 골반저 근육을 5-10번 연속해서 재빨리 힘차게 조입니다. 빠른 수축은 방광에 완화하라는 신호를 보내면서 소변 충동을 종종 완화합니다. (32-33페이지는 골반저 근육을 배치하고 통제하는 도움말을 제공합니다.)



기분 전환: 정신 게임을 하여 뇌의 거짓 소변 충동 신호를 방해합니다. 달을 알파벳 순으로 불러 보거나, 친구 이름 철자를 거꾸로 말해 보거나, 긴 숫자를 계산해 볼 수 있습니다.

자아 확인: 치료가 성공할 것이라고 믿으세요. "내가 통제하고 있다" 또는 "내 몸은 강하다. 기다릴 수 있다!"와 같은 문장으로 자신을 안심시키십시오. 배우신 것처럼 여러분의 정신은 마음대로 사용할 수 있는 강한 도구입니다.

알맞은 페이스 조절: 일단 소변 충동이 완화되면, 화장실을 향하여 뛰지 말고 천천히 걷거나 화장실에 가기 전에 10분 이상을 더 참는 시도를 합니다.

방광 문제는 정신력에 따릅니다

방광 훈련은 6주 이상이 소요될 수 있습니다. 환자의 노력과 결단력에 따라 성공이 좌우됩니다. 특히, 스트레스를 많이 받는 기간에는 좌절할 수도 있으니 긍정적인 마음을 유지하도록 하십시오. 성공할 것이라고 자기 자신에게 계속 말하십시오. 긍정적인 태도는 긍정적인 결과를 가져올 가능성이 높습니다.

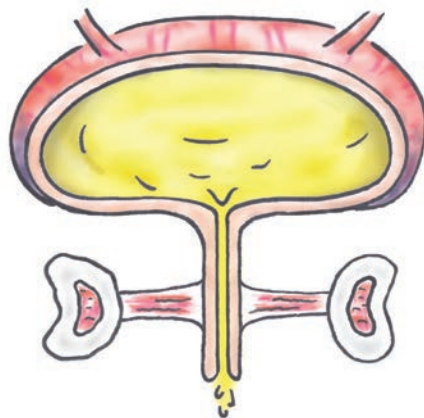
골반저 근육 강화 훈련

“케겔”(이 운동을 개발한 부인과 의사 이름)이라고 알려진 이 운동은 골반저 근육을 강화하고 소변을 더 오래 참을 수 있도록 돕습니다. 약한 골반저 근육은 OAB에 영향을 미칠 수 있습니다. 이러한 근육을 빨리 몇 번 조이면 방광에 근육을 수축하라고 하는 뇌의 신호를 방해하여 절박뇨 및 요누출을 감소할 수 있습니다.

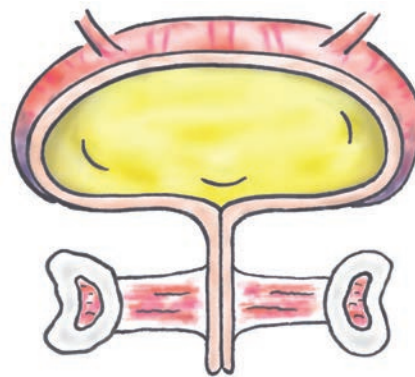
가치 있는 운동

케겔 운동을 배우는 것은 처음에 기대했던 것보다 더 많은 집중이 요구될 수 있습니다. 하지만 운동을 할수록 더욱 쉬워질 것입니다. 대부분의 환자는 OAB 증상이 완화되는 것을 한 달 안에 느끼기 시작하지만, 수개월 동안 더 강해진 골반저 근육의 완벽한 효능을 경험하지 못하실 수 있습니다.

- 1 골반저 근육 위치를 알아내려면**, 소변을 보는 동안 중간에 소변 줄기를 중단했다가 다시 시작해보십시오. 이 활동을 통제하는 근육(요로 괄약근)이 운동해야 하는 근육입니다. (소변을 보시는 동안 케겔 운동을 정기적으로 하지 마십시오. 배뇨 기능장애를 유발할 수 있습니다.)
- 2 3초 동안 이 근육을 조이고**, 그 다음 3초 동안 완화합니다. 10번 반복하십시오. 세 가지 다른 체위(앉아서, 서서 그리고 누워서)에서 10번의 조임 운동을 한 번씩 하셔서 모든 체위에서 골반저 근육을 통제할 수 있도록 합니다. 피곤하시면 잠깐 쉬 다음 다시 계속합니다. 10번의 조임 운동을 세 번 하는 데는 약 3분이 소요됩니다.
- 3 적어도 하루에 두 번 매일 이 운동을 반복하십시오.** 케겔 운동은 이를 닦거나, 신호등을 기다리거나 가게에서 줄을 섰을 때나, 침대에서 책을 때, 심지어는 걸어갈 때와 같이 언제 어디서나 할 수 있는 운동입니다. 매일 하는 활동 몇 가지 선택하여 케겔 운동과 함께 하도록 해보십시오. 이 운동을 일상생활의 한 부분으로 만드십시오.



얇고 약한 골반저 근육은 요누출을 유발할 수 있습니다.



3개월 운동 후 더 두껍고, 강해진 골반저 근육. 요누출이 감소합니다.

행동하세요(적절하게)!

케겔 운동을 배울 때 사람들이 가장 흔히 범하는 실수는 잘못된 근육을 수축하는 것입니다. 정확히 운동하면 모든 다른 근육은 완화되어야 합니다. 다음은 올바른 근육을 운동할 수 있도록 돕는 몇몇 도움말입니다.

- 동시에 복근을 조이지 않도록 하십시오. (복근은 소변을 참게 하는 대신 소변을 나오게 합니다.) 골반저 근육을 조이는 동안 팽팽해지면 느낄 수 있도록 손을 배에 놓습니다.
- 운동 중 다리 윗부분이 움직이면 넓적다리를 조입니다.
- 거울 앞에 앉아서 이 운동을 하십시오. 조이는 동안 몸이 위아래로 움직이면 엉덩이 근육을 수축하고 있는 것입니다.
- 케겔을 하는 동안 숨을 참으면 가슴 근육을 조이고 있을 수 있습니다.

케겔 운동 시 도움

증상의 심각성에 따라 골반저 근육 운동을 배우고 실행하기 위해 도움이 필요할 수 있습니다. 다음 치료법은 케겔 운동과 결합되어 여러분을 도울 수 있습니다.



바이오피드백: 골반저 근육을 찾거나 통제하는 데 문제가 있는 경우, 작은 센서를 질 또는 직장 그리고 복부에 배치할 수 있습니다. 정확한 근육을 조이면 컴퓨터 화면의 빛이나 그래프가 바뀌고/바뀌거나 이를 알리는 신호 소리가 들려 정확하게 운동을 하고 있다는 피드백을 줍니다.

전기 자극: 자신의 힘으로 골반저 근육을 수축하지 못하는 경우, 작은 전극이 질 또는 직장에 배치되어 환자를 위해 대신 근육을 움직여 줍니다. 전극은 아프지 않은 낮은 수준의 전파를 보내 근육이 수축하도록 자극합니다. 환자는 근육이 살짝 조이는 것을 느끼게 됩니다. 전기 자극 치료를 몇 번 받은 후에는 자신의 골반저 근육을 어떻게 조여야 하는지 더 잘 알 수 있고 자신의 힘으로 운동을 시작할 준비가 되었을 수 있습니다.

약물 요법



OAB 치료를 도울 수 있는 몇몇 의약품이 있습니다. 하나의 약물이 모든 사람에게 적절하지 않으며 모든 약물에는 장점과 단점이 있습니다. 담당 의료 서비스 제공자와 협력하여 어떤 의약품이 여러분에게 가장 적절한지 결정하도록 하십시오. 의약품이 OAB 증상을 완화할 수 있지만, 실제적인 치료법은 없습니다. 절박뇨, 빈뇨 및 요누출 등은 완전히 치료되지 않을 수 있습니다. 하지만 OAB 의약품이 도움이 될 수 있습니다.

증상 완화를 위한 처방



많은 의약품이 빈뇨 및 요실금을 감소하는 것을 도울 수 있으며 이는 화장실에 가는 횟수를 줄이고 요누출 상황을 더 적게 겪는 것을 의미합니다.

하지만 대부분의 의약품은 원치 않는 부작용을 유발할 수 있습니다. **여러 유형의 OAB 의약품은 다음과 같은 여러 부작용 위험의 원인이 될 수 있습니다.**

- **입이 건조해짐:** 침샘에서의 타액 생산이 감소되기 때문입니다. 매일 권장 수분 섭취량을 마시도록 합니다. 권장 수분 섭취량은 8온스 컵 기준 6-8잔입니다. 껌을 씹거나 얼음 또는 사탕을 빠는 것도 도움이 될 수 있습니다.
- **혈압:** 어떤 환자는 혈압이 올라가는 것을 경험할 수 있으며, 고혈압 병력이 있는 환자의 경우 혈압이 악화될 수도 있습니다.
- **변비:** 둔화되고 막힌 장으로 인한 결과
- **눈이 건조해지거나 또는 흐릿한 시야:** 의약품 복용량을 줄일 때까지 안약으로 눈을 부드럽게 할 수 있습니다. 시력에 변화가 생기는 경우 담당 의사에게 문의하십시오.

추가 부작용에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- **요폐:** 의약품이 방광을 지나치게 완화하여 완전히 비워지지 않을 수 있습니다 (그리고 계속 팽 찬 느낌을 줌).



약물과 관련하여 해야 할 일과 해서는 안 될 일

다음은 약물 요법을 시작할 때 염두에 두어야 하는 해야 할 일과 해서는 안 될 일입니다.

해야 할 일 부작용을 경험하면

의사에게 연락해야 합니다. 종종 복용하는 의약품의 복용량을 바꾸거나 실제 부작용을 치료함으로써 부작용을 완화하거나 제거할 수 있습니다. 우려 사항을 담당 의사에게 상담하기 전에 먼저 처방약 복용을 중단하지 마십시오.

해야 할 일 인내심을 갖도록

합니다. 어떤 것이 가장 적절한지 알아내기 위해 여러 약이나 복용량을 시도해야 할 때 인내심을 가지십시오. 각 처방약에는 앞당길 수 없는 시험 기간이 있고 각자의 반응이 다를 수 있으므로 시간이 좀 걸릴 수도 있습니다. 그러니 참고 견디십시오.

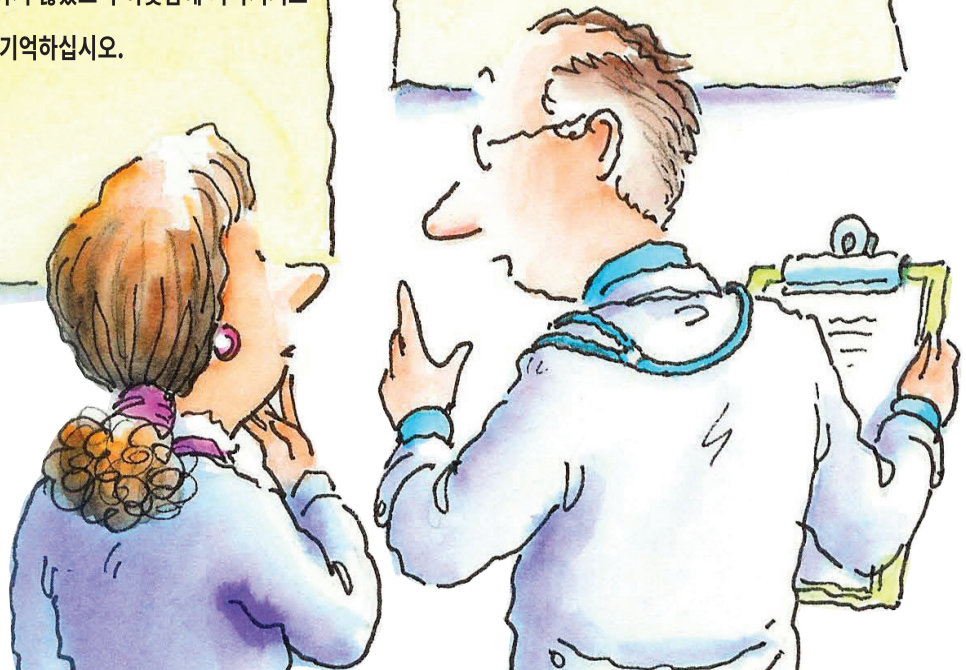
해서는 안 될 일 약물요법이 즉시 효과를 보이기를 기대하면 안 됩니다.

일부 의약품과 함께 1-2주 안에 증상이 완화되기 시작하는 것을 볼 수도 있지만, 어떤 변화를 보기 위해서는 여러 주가 걸릴 수 있습니다. OAB가 하룻밤에 시작하지 않았으며 하룻밤에 사라지지 않는다는 것을 기억하십시오.

해야 할 일 담당 의사가 추천한

행동 치료요법을 계속해서

수행하십시오. 약물치료를 받는 동안 섭취하는 음식과 음료를 관리하고, 방광 훈련 및 케겔 운동을 하며 방광 상태 추적 기록을 작성하며 진전 상황을 파악하도록 합니다.

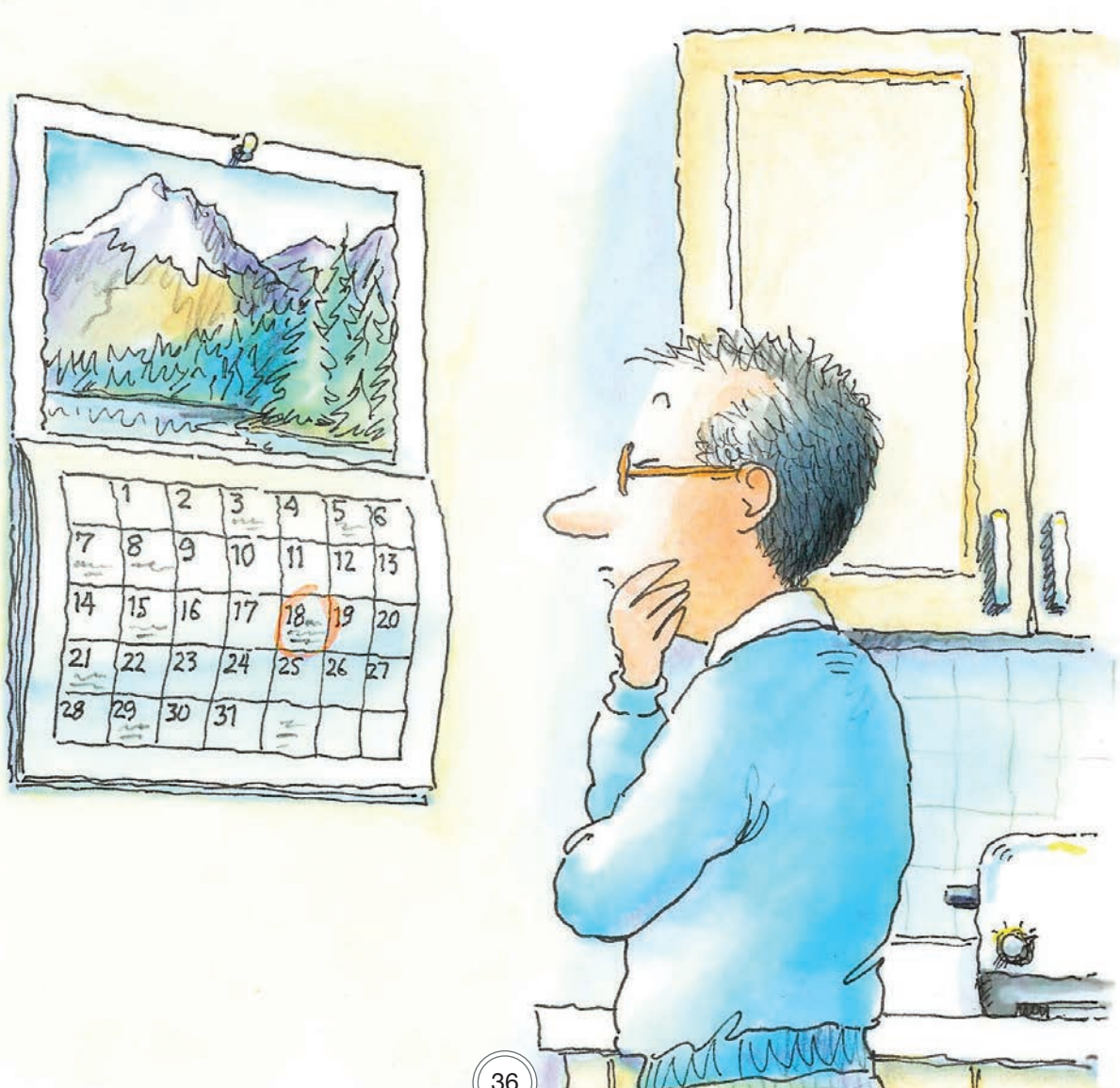


경과 추적

캘린더 체크포인트

이제 여러분은 자신의 증상을 위해 노력하고 있으며 얼마나 진전하고 있는지 확인하기 위해 가끔 체크하는 것도 좋은 생각입니다. 한 주에서 하루 또는 매달 특별한 날짜를 선택하여 그 날에 해당하는 방광 상태 추적 기록을 작성하십시오. 여러분의 진전 상황을 매주, 매달 비교해 보십시오. 이 기록을 담당 의사를 방문할 때 가지고 가서 진전 사항과 문제 사항 모두를 포함한 결과를 공유하도록 합니다.

나중에 이용하실 수 있도록 차트를 여기에서 제공해 드립니다. 앞 페이지의 방광 상태 추적 기록을 작성하기 전에 여러 장을 복사하십시오(차트의 하단 부분의 어두운 바탕은 하루 수분 섭취량 대부분을 오후 6시 전에 마시는 것이 좋음을 기억해 드립니다.)



시간 범위	무엇을 얼마나 마시셨습니까?	얼마나 자주 화장실에 가십니까?	몇 번이나 화장실에 급하게 가셔야 했습니까?	이 증상으로 인해 중단하신 활동을 설명해 주세요.	몇 번이나 요누출을 경험했고, 양은 어느 정도였습니까?	요누출을 경험했을 때 무엇을 하고 있었나요?
6AM-8AM						
8AM-10AM						
10AM-12PM						
12PM-2PM						
2PM-4PM						
4PM-6PM						
6PM-8PM						
8PM-10PM						
10PM-12AM						
12AM-2AM						
2AM-4AM						
4AM-6AM						

기타 방광 관리 옵션

어떤 치료도 즉시 효과를 보이지는 않습니다. 복용하는 약물과 행동 요법이 효능을 보일 때까지 여기 설명된 관리 전략을 이용하며 증상을 관리할 수 있습니다. 한 치료법을 시도했지만, 결국 OAB 치료에 성공적이지 못한 경우를 위한 옵션도 알려 드립니다.

흡수용품

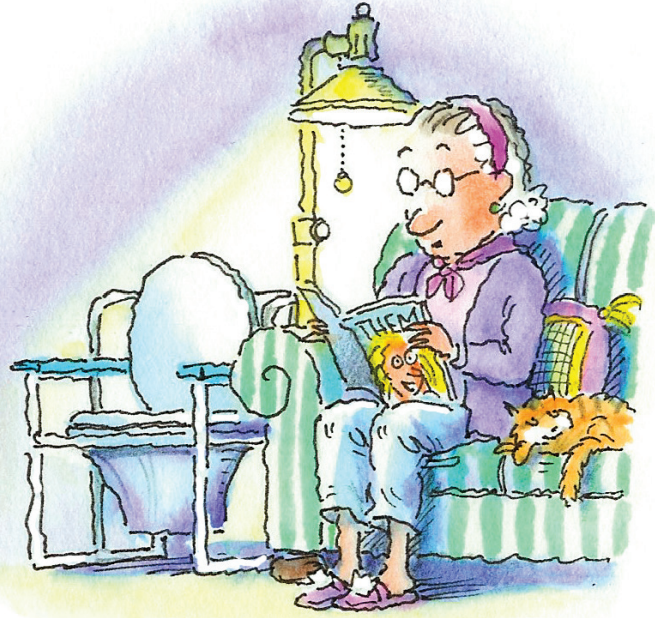
요실금을 위한 제품은 소변을 흡수합니다. 이런 제품은 돌발 상황 시 옷, 가구 및 침대를 보호하고 여러분이 수치심을 느끼지 않게 해줍니다. 다양한 흡수력을 제공하는 이러한 제품에는 여성을 위한 **팬티 라이너** 및 **패드** 그리고 남성을 위한 **보호대**(이런 모든 제품에는 속옷에 고정하기 위한 접착 밴드가 있음), **보호용 속옷**(천으로 된 팬티처럼 입는 제품), **성인용 기저귀** 그리고 **침대 패드**(침대나 가구 위에 놓은 작고 흡수력이 강한 일회용 시트)가 포함됩니다.

흡수용품은 장점과 단점을 가지고 있습니다. 이용하지 않을 때보다 피부를 건조하게 유지해 주지만, 특히 자주 갈지 않으면 피부 자극을 초래할 수 있습니다. (냄새가 나는 것을 방지하기 위해서도 자주 갈아줘야 합니다.) 요실금 관련 제품은 더 정상적인 생활을 하도록 도와주지만, 자부심을 높여 주지는 않습니다. 외출 시 이러한 제품을 가지고 다니는 것이 불편할 수 있으며, 이러한 제품을 구매하는 것은 경제적인 부담이 될 수도 있습니다.



휴대용 화장실

걷기가 어렵거나 한밤중에 화장실을 가는 것에 문제가 있는 경우, 침대 옆이나 낮에는 쉽게 갈 수 있는 곳에 휴대용 변기 또는 소형 소변기를 배치하도록 합니다. 이는 돌발 상황을 최소화할 수 있게 해줍니다. 변기는 임대하거나 구매할 수 있으며 프라이버시를 보호하기 위해 보이지 않도록 집에서는 가리개 뒤에 배치하십시오.



남성을 위한 외부 카테터

이 시스템은 페니스 위에 씌우는 콘돔 같은 피복입니다. 이는 다리에 채우는 채취 봉투로 소변이 배출되게 합니다. 봉투를 편리하게 비울 때까지 소변은 봉투에 저장됩니다. 외부 카테터는 여행의 경우와 같이 화장실에 자주 가기가 어려울 때 편리합니다. 부적절하게 사용하거나 너무 오래 착용하면 피부 발진이나 혈액 공급 감소를 초래할 수 있습니다.

수술

의사들은 다른 모든 방광 치료법이 실패했고 심각한 OAB 증상이 여전히 지속되는 경우가 아니면 수술을 권장하지 않습니다. 수술 유형의 하나는 등 밑부분의 피부 아래 작은 송신기를 삽입하는 시술로 이 송신기는 얇은 와이어를 통해 방광을 지배하는 신경으로 약한 전자파를 보냅니다. 통증을 주지 않는 이 전자파는 원치 않는 방광 수축을 유발하는 신호를 방해합니다. (적절한 양의 소변이 채워질 때까지 방광은 조이라는 신호를 받지 않습니다.) 이 시술이 훌륭한 성공률을 보이지만, 와이어가 제자리에서 벗어나는 것 (기기를 사용할 수 없게 함)을 포함하는 잠재적인 문제가 있을 수 있거나 송신기의 기술적 오류를 수정하기 위해 필요한 추가 수술을 해야 할 수 있습니다.

OAB가 있는 누군가를 보살피기

OAB 증상이 있는 분이 본인이나 가족이나 돌보고 있는 누군가라면 이 상황을 어떻게 다룰 수 있을까요? 다음에는 여러분이 직면할 수 있는 몇몇 도전 사항에 대한 제안을 해드립니다.

살펴봐야 할 증상

자신이 돌보는 누군가 절박뇨, 빈뇨 또는 요누출이 있다고 의심이 가는 경우 이를 알아볼 수 있는 몇몇 행동 또는 증상은 다음과 같습니다.

- 활동 또는 사회 활동 참여 정도가 급격히 감소함
- 한 번에 한두 시간 이상 외출하는 것을 꺼림
- 집이나 옷에 소변 냄새가 남
- 어느 곳에 도착하면 즉시 화장실로 달려감
- 헐렁한 바지, 긴 스웨터와 같은 잠재적인 돌발 상황을 숨길 수 있는 옷을 입거나 실내에서 외투를 벗지 않음
- 폐경 후에도 여성 생리대를 구매함



민감하게 얘기하기

증상을 숨기고자 할 수 있다고 생각하는 누군가와 OAB에 대한 대화를 시작하기는 어려울 수 있습니다. 너무 개인적인 주제이거나 내 일이 아니라고 느끼실 수도 있습니다. 돌보시는 분이 수치를 느껴 대화를 꺼릴 수도 있습니다. 하지만 이 분이 여러분의 중재가 없어 치료법을 찾지 않는다면 OAB 증상이 그분의 신체적 그리고 정신적 건강에 심각한 영향을 미칠 것이라는 사실을 기억하십시오. 누군가를 도울 수 있는 가장 중요한 단계는 의사를 만나도록 하는 것입니다. 다음은 여러분이 이 주제를 다루고자 할 때 사람들이 보이는 반응의 예와 어떻게 이에 대응해야 하는지에 대한 아이디어를 드립니다.

부끄러움 또는 수치심: 대부분의 사람이 소변이 새는 상황을 어린 시절과 연관합니다. OAB 증상이 있는 사람들은 다른 이들이 자신을 아이같이 보거나 위생적이지 않다고 본다고 느낄 수 있습니다. **OAB가 치료 옵션이 있는 의학적 증상이라 알리고 돌보시는 분을 안심시키십시오. 부끄러워해야 하는 것이 아니라 의학적인 문제라고 민감하게 주제를 다루며 상의함으로써 적절한 분위기를 만듭니다. 이 책이나 가장 유용하다고 생각하는 부분을 함께 볼 수도 있습니다.**



우울증 또는 두려움: 사람들은 OAB 증상이 생산적인 인생의 끝이며 다른 사람이 돌봐야 하는 의존해야 하는 생활이 시작하는 신호라고 걱정할 수 있습니다. 증상이 더 나빠질까 봐 걱정할 수도 있습니다. **OAB가 모든 연령대의 성인에게 영향을 미치며 그들이 경험하고 있는 감정은 정상적인 것이라고 설명하세요. OAB는 정상적인 증상은 아니지만, 의사는 수술이 아닌 다른 많은 치료법을 제안해 줄 수 있습니다.**

분노 또는 억울함: OAB와 관련하여 계속되는 불편함, 불쾌함 및 초조함은 환자의 기분을 나쁘게 할 수 있습니다. OAB 증상이 있는 분들은 통제력을 잃었고 그들의 몸이 그들을 학대하고 있다고 느낄 수 있습니다. **그들의 불편함과 우려를 인정하신다고 그들에게 말해 주세요. 치료를 통해 그들의 증상이 훨씬 좋아질 수 있다고 희망을 주십시오.**

거부 및 저항: 어떤 사람은 자신의 OAB 증상에 대해 농담을 하거나 별것 아닌 것처럼 말할 수 있습니다. (월경을 위해 생리대를 이용하는 여성은 요누출을 위해 생리대를 사용해도 괜찮을 것이라고 생각할 수 있습니다.) 다른 분들은 자신의 상태 인식을 차단하여 그들이 두려워하는 진단에 직면하는 것을 피하고자 할 수도 있습니다. (남성들은 종종 그들의 증상이 전립선암의 신호일까 봐 걱정합니다.) **거부 상태에 있는 분에 대응하면 더 심한 저항을 유발할 수 있습니다. 그분이 비판을 받는 것이 아니라 존중받고 있다고 확신을 줄 수 있도록 여러분의 우려 사항을 개인적인 장소에서 친절하게 공유하도록 하십시오.**

한 지붕 아래

간병이 여러분에게 미치는 영향

OAB 증상이 있는 누군가를 돌보고 계시는 경우, 여러분이나 다른 가족 일원이 정서적인 혼란을 경험할 수 있습니다. 환자의 상태를 걱정하거나 동시에 OAB 증상이 있는 분이나 여러분 자신이 상황에 대해 화가 날 수도 있습니다. 분노는 종종 부적당하며, 압도적이고 무력하다고 느끼거나 곧 닥칠 불확실한 상황에 대한 두려움을 느낄 때 발달할 수 있는 좌절감에서 올 수 있습니다. 또한, OAB 증상이 있는 분이 기본적인 신체 기능을 더 이상 관리할 수 없는 가족 일원이라면 여러분은 큰 슬픔을 느끼실 수도 있습니다. 과거에 여러분이 힘을 얻던 근원이던 배우자나 부모였다면, 이 역할 전환은 특히 스트레스를 주는 상황이 될 수 있습니다.

OAB가 있는 누군가를 돌보는 것은 여러분에게 신체적인 부담이 될 수 있으며, 여러분도 노인인 경우에는 더욱 그렇습니다. 매일 간병은 환자가 화장실 가는 것을 돕는 일에서 요실금 제품을 가는 것을 돕거나, 환자를 일어나게 하고 자리를 바꾸게(병석에 있는 경우) 하여 피부 손상을 예방하는 일 등을 망라합니다. 여러분의 지원은 낮과 밤 모두 필요하며 밤에 여러 번 수면을 중단해야 할 수 있습니다. 간병인이 충분히 휴식을 취하지 못하거나 자신을 위한 시간이 없으면 그들은 과로하게 되어 기력을 소진하거나 분개에까지 이를 수 있습니다. 연구에 의하면 지속되는 스트레스는 면역체계를 약화한다고 합니다. 그러니 자신을 잘 돌보도록 하십시오. 그렇지 않으면 자신의 건강에 해를 끼칠 수 있습니다.

어려운 감정 대처하기

여러분을 지지하는 친구나 전문가에게 자신의 감정에 관해 이야기를 하여 스트레스를 감소할 수 있습니다. (같이 사는 다른 분들은 정말 필요한 관점을 제공하기에는 여러분이 다뤄야 하는 도전 사항에 너무 가까이 있습니다.) 도움을 요청하십시오. 종종 단순한 상담은 여러분이 혼자서는 생각하지 못한 해결책을 줍니다. 신체적인 상태는 변화하지 않지만, 보통 사기를 높여줍니다. 다른 한 편으로 문제를 무시하거나 문제가 있다는 사실을 거부하는 것은 문제 해결을 더욱 늦출 뿐입니다.

간병의 특정 요소에 대해 불안함을 느끼는 것은 당연합니다. 예를 들어, 화장실에 가거나 성인 기저귀를 가는 것과 같은 정말 개인적인 행위를 절대 가족 일원을 위해 할 수 없을 것 같은 두려움을 느낄 수 있습니다. 사실 여러분의 인생에서 다른 도전적인 상황에 적응하셨듯이 이 유형의 도움을 제공하는 것에도 익숙해지실 것입니다.



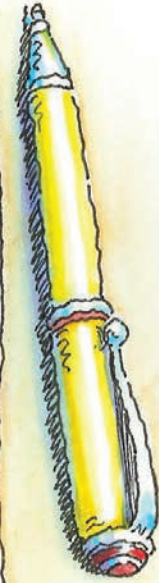
의료 서비스 제공자 만나기

물론, 치료에 대한 문의 사항이 있거나 가정 간호의 어떤 면에 관해 조언이 필요한 경우 의사와 간호사들이 도와 드릴 수 있습니다. 여러분과 정보를 공유하기 위해서는 환자의 동의가 필요하지만, 간병인이 치료 계획에 관여하는 것은 아주 흔한 일입니다. 실제로, 환자의 치료 성공은 종종 간병인의 참여에 따르곤 합니다. 여러분은 단순한 환자의 옹호자가 아닌(치료 옵션에 관한 질문을 하는 것이나 배우는 것을 도움) 지원팀의 일원이기도 합니다. OAB 증상이 있는 분이 치료 계획을 따르는 데 문제를 겪고 있는 경우(식단 제한, 골반저 근육 운동 또는 일정이 짜여진 배뇨 프로그램 등), 의료진에 다가가 이 사실을 보고하는 것은 바로 간병인입니다. 하지만 환자의 품위는 꼭 지키도록 해야 합니다. 환자의 지능이 감소하지 않는 한, 그들이 자신의 치료를 이끌어 갈 수 있도록 허용하십시오.

손쉽게 화장실 가기

다음 정보는 여러분이 돌보는 분들이 자기 스스로 일을 하고 그들이 배뇨 자제를 유지할 수 있도록 돕습니다.

- 쉽게 벗을 수 있는 옷을 입도록 합니다. (허리에 지퍼나 단추가 있는 옷은 피합니다.)
- 밤에 화장실에 가는 경우를 위해 화장실 가는 길을 장애물 없이 치우고 적절한 조명을 유지합니다.
- 화장실이 불편한 위치에 있거나 가족 일원에게 이동 또는 균형 문제가 있는 경우 침대 옆 변기, 요강 또는 소형 소변기 등을 고려해 보십시오.
- 화장실 장비(손잡이 및 높이 조절 변기 등)를 설치하여 환자가 혼자서 더 손쉽게 앉고 일어날 수 있도록 하십시오.



요양원에 있는 OAB 환자

돌보는 분이 요양원으로 입원해야 하는 경우, 그들은 여전히 여러분의 지원을 필요로 할 수 있습니다. 종종 치료를 통해 자신의 증상을 관리할 수 있는 환자가 요양원에 들어가게 되면서 상황이 악화되는 것을 경험할 수 있습니다. 이는 익숙하지 않은 환경이나 급하게 소변이 마려울 때 직원이 아주 가까운 곳에 없기 때문일 수 있습니다.

사랑하는 분이 케겔 운동, 방광 훈련 프로그램 및 빠른 근육 수축 운동을 계속 함으로써 소변 충동을 감소하여 직원이 화장실 가는 것을 도와줄 수 있을 때까지 기다릴 수 있도록 하십시오. 자신의 OAB 관리를 도움으로써 요양원 거주자들은 건강한 삶을 유지하는 데 참여하고 공헌하고 있다는 더 큰 성취감을 느낄 수 있습니다.

밝은 희망

OAB 증상이 있는 누군가를 간병하는 것은 많은 도전에 직면하게 하지만, 많은 기회를 제공하기도 합니다. 서비스, 지원 그리고 편안함을 제공하면서 여러분과 여러분이 돌보는 분은 더 깊은 관계, 새로운 장점들을 발견하고 자신을 더 잘 이해할 수 있게 됩니다. 모든 상황에서 개인 성장을 위한 잠재력을 보도록 하여 긍정적인 마음을 유지하도록 하십시오.

꾸준하게 진행하세요!

OAB와 그 치료에 대해 더 많은 정보를 얻은 지금 여러분은 이 귀찮은 증상을 관리할 수 있는 더 훌륭한 기회를 가지고 계십니다. 담당 의사 및 간호사와 가까이 협력하고 여러분의 치료에 시간과 노력을 쏟고 나아질 것이라고 믿도록 하십시오. 이러한 단계를 따르면 여러분의 증상을 통제할 수 있는 길을 이미 향하고 계신 것입니다.

나의 기록

여기에는 담당 의료 서비스 제공자와 다루고자 할 수 있는 본인의 생각과 질문을 기록할 수 있습니다.

상담 전

내가 경험한 증상은 다음과 같습니다.

- 절박뇨
- 빈뇨
- 절박 요실금
- 야뇨증

이러한 증상은 내 일상생활에서 다음과 같은 문제를 유발합니다.

처방약, 비처방약, 비타민 및 허브 보조제 등을 포함하여 복용하고 있는 의약품:

상담 동안

나의 증상을 유발하는 것은 무엇입니까?

나의 치료 옵션은 무엇입니까?

나에게 무엇을 권장할 수 있습니까?

이 치료의 장점과 단점은 무엇인가요?

이 치료로부터 어떤 결과를 기대할 수 있나요?

얼마나 기다려야 결과를 볼 수 있나요?

다른 질문 또는 기록
