

용종 절제술 후, 안전하게 회복하는 길

대장 용종 절제술 (Polypectomy) 이후 식이·활동·출혈 관찰·추적 검사 안내

지연성 출혈은 시술 당일이 아니라 3-7일에 집중됩니다

시술 후 최대 2주까지 자가 관찰 — 퇴원했다고 끝이 아닙니다

3-7일

WHY THIS MATTERS

"퇴원하면 끝"이라는 생각은 위험합니다. 시술 후 약 2주까지는 가벼운 혈변·복통·어지럼증을 매일 점검하시고, 변화가 있으면 즉시 병원에 연락하셔야 합니다. 이 자료의 절반 이상은 이 모니터링을 위한 안내입니다.

대장 용종 절제술 후 지연성 출혈은 시술 당일이 아니라 보통 3-7일째에 가장 많이 발생합니다. 특히 우측 대장 또는 큰 병변 ($\geq 20\text{mm}$) 절제 시 더 흔합니다.

용종 절제술 (Polypectomy) 이란

대장 내시경 중 용종을 잘라내는 표준 시술 — 회복은 보통 빠르지만 관찰 기간은 깁니다

대장 점막에서 자란 용종(Polyp)을 **올가미·집게·열로** 잘라내어 대장암으로 진행하기 전에 제거하는 시술입니다.

대부분의 환자는 시술 직후 회복실에서 2-4시간 안정 후 식사를 시작할 수 있을 만큼 회복이 빠릅니다. 다만 절제 부위는 작은 상처로 남아 있어 점막이 완전히 아물기까지는 보통 1-2주가 걸립니다. 이 기간 동안 출혈·천공 같은 합병증이 늦게 나타날 수 있어 본 자료의 안내가 필요합니다.

MUCOSAL HEALING

1 - 2주

절제 부위 점막이 완전히 아물기까지 걸리는 평균 기간.

DELAYED BLEEDING

약 1-6%

병변 크기·위치·항혈전제 여부에 따라 달라집니다.

시술 후 식이는 단계적으로 진행하세요

최신 RCT 결과 — 무리한 3-5일 금식보다 조기 식이가 회복에 더 안전합니다



주의 식사 도중 또는 식후에 복통·혈변·어지럼증이 생기면 식이를 즉시 중단하고 병원에 연락하세요.

음식, 무엇을 주의하고 무엇을 관찰인가

씨앗·견과·잡곡·해조류 1-2주 일괄 금지는 근거가 부족합니다 — 핵심은 "초기 자극 회피"

초기 24-48시간 · 회피

자극적·과한 음식

매운 음식, 카레·청양고추 등 자극성 양념, 과음, 진한 커피, 탄산음료, 과식. 장 점막을 자극해 통증·출혈 위험을 높일 수 있습니다.

2-3일 이후 · 점진적 OK

잡곡·견과·해조류

씨앗·견과·잡곡·해조류가 시술 부위에 물리적 손상을 일으킨다는 결정적 임상 근거는 부족합니다. 증상이 없으면 점진적으로 평소대로 드셔도 됩니다.

처음부터 권장

충분한 수분 + 부드러운 섬유질

물·보리차·미음·죽·삶은 채소·바나나 등. 변비 예방이 곧 출혈 예방입니다 — 변비로 배에 힘을 많이 주면 절제 부위 출혈 위험이 오히려 올라갑니다.

증상 발생 시 · 즉시 중단

먹다가 복통·혈변

식사 도중 복통이 새로 생기거나 혈변·검은 변을 보면 식이를 멈추고 병원에 연락하세요. 불안하면 다음 식사를 한 단계 뒤로 (일반식→연식, 연식→투명액) 조정.

활동 제한, 짧고 명확하게

"1-2주 일괄 제한"은 근거가 약합니다 — 핵심은 초기 48-72시간 격렬 활동 회피 (3-7일)



주의 큰 병변($\geq 20\text{mm}$)·우측 대장 절제 환자는 의료진의 별도 안내가 우선합니다 — 일괄 가이드보다 개별 지시를 따르세요.

약은 임의로 끊지도, 임의로 다시 시작하지도 마세요

항혈전제·진통제는 의료진의 개별 지시에 따릅니다 — 무조건 1주 중단은 오히려 위험할 수 있습니다

항혈전제 · 01

아스피린 단독 복용

대부분 중단 없이 그대로 유지하거나 시술 후 곧 재개합니다. 자의로 중단하면 심·뇌혈관 사건 위험이 더 큼니다. 반드시 처방의 지시 확인.

항혈전제 · 02

DOAC · 와파린 · 항혈소판제

지혈이 확인되면 보통 24~48시간 내 재개를 고려합니다. 큰 병변·우측 대장 절제 시에는 더 신중. 재개 시점은 시술 의사가 알려준 일정에 맞추세요.

진통제 · 03

통증 시 — 아세트아미노펜 우선

가벼운 복통·불편감은 타이레놀 (아세트아미노펜)이 1차 권고. 비선택적 NSAIDs(이부프로펜·낙센 등)는 출혈 위험을 높일 수 있어 가급적 피합니다.

기존 만성질환약 · 04

고혈압·당뇨·갑상선 약

시술과 무관한 만성질환약은 평소대로 드세요. 시술 당일 아침 약 복용 여부는 사전 안내된 지침을 그대로 따릅니다.



경미한 출혈 vs 위험한 출혈, 구별 포인트

소량 핏기는 흔하지만, 아래 신호는 즉시 응급실 — 둘을 구분하는 법을 익혀두세요

+ 경미한 출혈 (병원 연락 후 관찰)

- + 변에 핏줄·핏기가 한두 줄 묻은 정도
- + 한두 번 발생하고 더 이상 지속되지 않음
- + 어지럼증·식은땀·복통이 동반되지 않음
- + 혈압·맥박이 평소 범위로 안정적
- + 색이 선홍색이지만 양이 매우 적음
- + 휴지에만 살짝 묻고 변기 물은 맑은 정도

! 위험한 출혈 (즉시 응급실)

- 변기 물이 새빨갳게 물드는 다량의 혈변
- 검은 자장면 같은 흑색변(상부 출혈 가능)
- 혈변이 반복되거나 양이 점점 늘어남
- 어지럼증·식은땀·실신·창백
- 맥박이 빨라짐(빈맥)·혈압 저하
- 새로 생긴 심한 복통·복부 팽만·딱딱함

집에서의 자가 관리법

시술 후 1-2주, 회복과 출혈 예방을 위해 지킬 것과 피할 것

+ 이렇게 하세요 (DO)

- + 회복실에서 증상 없으면 물부터 천천히 시작
- + 충분한 수분으로 변비를 막아 복압 상승 예방
- + 매일 변 색깔·양·증상을 자가 점검 (최소 2주)
- + 가벼운 보행·일상 활동은 다음날부터 정상화
- + 처방받은 위장 보호제·항혈전제는 지시대로 복용
- + 퇴원 시 받은 응급 연락처를 항상 가까이 보관

- 이것은 피하세요 (DON'T)

- 48-72시간 내 격렬한 운동·등산·골프·헬스
- 무거운 물건 들기·복압 올리는 동작
- 매운 음식·과음·진한 커피 (초기 24-48시간)
- 임의로 항혈전제 중단 (혈전 위험 증가)
- NSAIDs 진통제(이부프로펜·낙센 등) 자가 복용
- "별일 아니겠지" 하며 혈변 신고 미루기



이럴 때는 즉시 응급실로

시술 후 합병증의 명확한 위험 신호 — 한 가지라도 해당되면 지체 없이 119



변기를 새빨강게 물들이는 다량의 혈변

시술 부위 지연성 출혈 — 특히 시술 후 3-7일째 가장 흔하며, 즉시 처치가 필요합니다.



새로 생긴 심한 복통 · 배가 딱딱하고 부풀

천공(Perforation) 가능성 — 점막 절제 부위가 뚫리는 응급 상황으로 즉시 영상검사·처치 필요.



어지럼증 · 식은땀 · 창백 · 실신

대량 출혈로 인한 저혈량 쇼크 징후 — 혈변이 안 보여도 내부 출혈 가능, 즉각 응급실.



38°C 이상 발열 · 오한이 지속됨

시술 부위 감염·복막염 가능 — 단순 감기로 넘기지 말고 시술 사실을 알리고 평가받으세요.

조직 검사 결과에 따라 다음 대장 내시경 시기가 결정됩니다

광교바른내과 추적 기준 — 용종·선종 유무 및 위험도에 따른 추적 검사 간격

RISK · 01 · 정상

용종 없음 — 5년 후

대장내시경에서 용종이 발견되지 않은 경우, 다음 검사는 5년 후 권고. 가족력·증상 변화가 있으면 더 빨리 받을 수 있습니다.

RISK · 02 · 저위험

용종 있으나 선종 없음 — 3-4년 후

과형성 용종(Hyperplastic polyp) 등 비종양성 용종만 발견된 경우 3-4년 후 추적. 조직 결과지에 명시된 일정을 따르세요.

RISK · 03 · 중등도

선종 있음 — 2-3년 후

관상 선종(Tubular adenoma) 등 양성 선종이 발견된 경우 2-3년 후 추적 대장내시경 권고. 조직 결과지에 명시된 일정을 따르세요.

RISK · 04 · 고위험

고위험 선종 또는 다수 — 1-2년 후

고도 이형성(High-grade dysplasia), 용모성 선종, 10mm 이상 큰 병변, 선종 다수 (≥5개) 또는 분할 절제 시 1-2년 단기 추적.

잘 회복하시는 길은 관찰과 기록입니다

혈변·복통·발열 등 변화가 있으면 언제든지 연락 주세요 — 함께 안전하게 회복합니다

PHONE

031-893-4560

ADDRESS

경기 용인 수지구
광교중앙로 298, 4층

HOURS

평일 08:30~18:30
토요일 08:30~13:30



SCAN TO REVISIT

집에서 다시 보기

QR을 스캔하면 핸드폰에서
같은 자료를 다시 볼 수 있어요