

몸에 4 가지 징후가 나타나면 심리질환 의심해야

당신은 이런 통제할 수 없는 사소한 행동이 있는가?
손톱을 물어뜯기를 좋아하며 조금만 길어져도 물어뜯는다.
습관적으로 머리카락을 잡아당기는데 매번 여러 오리를 뽑아내곤 한다.
얼굴에 여드름이 나면 반드시 짜내야 안심한다...
왜 이런 행동을 하는 걸까? 이러한 표현은 신체 중독으로 하는 반복행동(BFRB)과 같은 정신질환과 관련이 있을 가능성이 있다.

- 환자 본인이 이러한 행위를 줄이거나 끊으려고 계속 노력 경주.
- 이러한 행동을 기타 종류의 생리질환(레를 들면 피부병)이나 기타 정신장애(레를 들면 약물 남용)로 보기 어렵다.

즉 평소에 머리카락을 뽑는 행동 하나를 하루에 5번 이상, 한번 뽑기 시작하면 멈출 수 없을 정도로 심하지 않다면 지나친 걱정을 하지 않아도 된다.
그러나 상술한 4 가지 증상에 모두 해당되면 정기적인 병원을 방문하여 진단과 치료를 받을 것을 권장한다.



BFRB, 일종의 은밀한 심리질환

<정신장애 진단 및 통계수집 제 5판>에서 BFRB는 강박장애 및 관련 장애의 범주로 분류되며 강박증의 일종이다. 그러나 BFRB로 진단되려면 다음과 같은 4 갈래 기준을 충족해야 한다.

- 반복적인 행동으로 인한 신체 손상(탈모, 피부 손상 등).
- 대인관계 및 업무 등 사회적 기능에 현저한 손상 초래.

'BFRB'는 대체 어떤 느낌일까?

이런 느낌은 상당히 모순되는데 한편으로는 머리카락을 뽑고 손톱을 물어뜯을 때 만족감과 보상감을 느끼지만 다른 한편으로는 그렇게 하고 나면 자책감을 느낀다는 것이다.
이 질병은 사춘기에 더 많이 발생하며 많은 환자는 심지어 소아기부터 시작되기도 한다.

/ 과학보급넷



'고요한 류행병'!

골다공증에 대해 알아야 할 것들

골다공증은 초기에 뚜렷한 증상이 없어 '고요한 류행병'이라고도 불리며 또 간과하기 쉽다. 골다공증에 대하여 많은 사람들은 이런 오해를 가지고 있다.

제하고 뼈 형성을 촉진할 수 있다. 따라서 골다공증 치료는 칼슘과 비타민 D만 보충하는 것이 아니다.

오해 3: 뼈다귀 국물만 먹어도 칼슘 보충한다

많은 사람들이 뼈다귀 국물을 마시면 골다공증을 치료할 수 있다고 생각하는데 사실 뼈에 있는 칼슘은 용해되기 어렵고 뼈에는 지방과 퓨린이 더 많이 들어있어 칼슘 보충에 도움이 되지 않는다.

오해 4: 흰 피부를 선호하여 과도하게 자외선을 차단한다

여름에 많은 사람들은 머리부터 발끝까지 자외선 차단을 매우 철저히 한다. 비타민 D는 피부에서 합성되며 햇빛을 멀리하게 되면 인체에 비타민 D가 심각하게 결핍될 수 있다.

/ 건강시보

오해 1: 골다공증은 자연적인 노화이다

많은 사람들이 골다공증을 자연적인 노화 현상으로 여기며 질병으로 생각하지 않는다. 일부 노인들은 키가 점점 작아지고 있는데 실제로 골다공증으로 인한 흉추 또는 요추 압축이 발생했기 때문일 수 있다. 골다공증은 자연스러운 현상이 아니라 진단, 예방, 치료가 가능한 질병이다.

오해 2: 칼슘 보충이 바로 골다공증 치료이다

현재 골 손실을 억제하고 뼈 형성을 촉진하며 또 매우 효과적인 방향 항 약물이 있는데 이는 골 손실을 억

장수인들은 김을 즐겨 먹는다

특히 심장질환 개선에 도움



뒤늦게 김맛을 알게 된 서구에서는 김을 스낵(快餐)으로 먹을 뿐만 아니라 김을 리용한 건강식품도 개발하고 있을 정도로 김에는 건강에 좋은 성분이 듬뿍 들어있다. 특히 해조류에 풍부하게 들어있는 성분을 추출해 다양한 건강식품을 만들고 있다.

래에는 특히 비타민 B12가 많다. 비타민 B12는 건강한 심장을 지원하고 심장 관련 합병증의 가능성을 줄일 뿐만 아니라 활력과 장수를 유지하는데 중요한 역할을 하는 필수영양소로 꼽힌다.

김과 파래 같은 해조류는 성인병 예방에 탁월하고 스트레스 해소와 위해 물질 배출 등 인체에 도움을 주는 장수식품으로 뽑힌다.

해조류는 특히 노인들에게 일상식단에서 부족한 영양소를 보충해주고 동맥경화를 미리 방지해주기 때문에 장수 효과가 있다.

김과 파래 같은 해조류는 성인병 예방에 탁월하고 스트레스 해소와 위해 물질 배출 등 인체에 도움을 주는 장수식품으로 뽑힌다.

백세인 장수 식단의 공통점은 ▲고기 굽지 않고 삶아먹기 ▲나물 데쳐서 먹기 ▲된장 등 발효 식품 섭취하기 ▲김, 파래 등 해조류 섭취하기이다.

김과 파래 성분에는 비타민 A, B1, B2, B6, B12 등과 단백질 생성 및 조혈 작용을 돕는 포르피린 성분이 가득했다.

그러나 김을 과도하게 섭취하면 요드 성분으로 갑상선기능항진증이 발생할 수 있어 적당량을 섭취할 것이 권장된다.

서양 사람들이 먹지 않는 김이나 파

/ 종합

매일 주방 세제로 그릇 씻으면 몸에 해로운가?

매일 주방 세제로 그릇을 씻으면 몸에 해롭다는 것은 헛소문이다. 주방 세제는 안심하고 사용해도 되는바 합적된 주방 세제는 비교적 높은 안전성이 있을뿐더러 심지어 어떤 제품은 이미 식품 표준에 도달했다.
주방 세제의 주요 작용은 주방 도구의 기름기를 제거하는 것이므로 주요 성분은 계면활성제(活性劑)와 향료이다. 계면활성제는 기름때를 효과적으로 세척할 수 있으며 향료는 냄새를 조절하는 데 사용된다. 과거에는 계면활성제로 만든 세제가 살균을 할 수 없었기에 일부 저급, 불량 세제가 포름알데히드(甲醛)로 방부 및 살균을 했지만 기술이 발전함에 따라 신중 계면활성제가 방부 기능을 구비하면서 포름알데히드를 첨가할 필요가 없어졌다.
사람들이 걱정하는 '세정제 잔류물'은 사실 화학잔류물이 아닌 향료의 맛으로서 식기를 여러번 흐르는 물에 행구면 인체 건강에 나쁜 영향을 미치지 않는다.

/ 광명넷



왜 여름감기가 겨울감기보다 더 잘 낫지 않을까?

가을과 겨울 감기에 비해 여름감기는 체감적으로 견디기 힘들 뿐만 아니라 지속 시간이 길고 상대적으로 치료하기 힘들다.

왜 여름감기가 더 잘 낫지 않을까?

감기는 대부분 자가 제한성 급성 상기도 감염으로 일반적으로 7일 이내에 회복될 수 있다. 감기를 일으키는 병원체는 대부분이 바이러스이며 엄중 정도는 계절에 따라 크게 다르지 않는데 여름감기가 더 엄중하다고 느껴지는 것은 많은 요인의 영향을 받기 때문이다.



알레르기를 감기로 오인

여름철은 알레르기 질환의 발병률이 높은 시기이기도 하다. 알레르기의 경우 코막힘, 코물, 재채기 등 증상이 감기와 유사하지만 이를 감기로 치료하면 증상이 완화되지 않을 수 있다.

일부 감기약에는 항알레르기 성분이 있어 어찌어찌하다가 증상이 개선되지만 약물을 중단하면 재발할 수 있기 때문에 여름감기가 잘 낫지 않는다는 착각을 줄 수 있다.

/ 생명시보

겨울과 여름 바이러스 유형 달라

리노바이러스(鼻病毒)는 겨울감기를 일으키는 흔한 바이러스로 증상 지속 시간이 흔히 7~14일이고 여름감기는 일반적으로 엔테로바이러스(腸道病毒)와 관련이 있는데 증상이 최대 20일까지 지속된다.

또한 사람들은 여름에 찬 음식을 더 많이 섭취하는 경향이 있는데 이는 신체의 면역 장벽을 쉽게 손상시키고 엔테로바이러스와 같은 병원체 감염을 촉진한다.

세균 감염과 혼동하기 쉬워

감기는 흔히 인후 가려움증, 인후 건조, 코막힘, 재채기, 코물 등으로 표현되고 심할 경우 발열, 대부분의 경우 중저열, 드물게는 오한이 동반될 수 있다. 이러한 증상을 '비특이적' 증상이라고 하는데 특정 질병에만 있는 것이 아니다.

여름철에 더 흔한 용혈성 연쇄상구균(溶血性鏈球菌), 헤모필루스 인플루엔자(流感嗜血杆菌)와 같은 세균 감염, 폐염마이코플라스마(肺炎支原体), 리케차(立克次体), 랩토스피라(钩端螺旋体) 감염 등도 상술한 증상을 보이기에 쉽게 감기로 오진되어 질병 일정을 연장시키거나 증상을 악화시킬 수 있다.



빨간 앵두를 많이 먹으면 보혈이 될까?

빨간 앵두를 많이 먹으면 보혈이 될까? 그렇지 않다. 앵두는 비록 빨간색이지만 중의가 말하는 "외관상 인체 기관의 형태와 비슷한 음식으로 상응하는 장기를 보양할 수 있다."(以形补形)라는 말은 여기서 통하지 않는다.



앵두의 철분 함량은 0.4미리그램/100그램에 불과하여 살고기(3미리그램/100그램)와 같은 붉은 고기와는 영양 방면에서 거리가 멀다. 또한 앵두의 철분은 비하원 헤마틴(非血红素铁)이기 때문에 식품의 피트산, 옥살산 등의 영향을 받아 흡수율이 낮다.

에도 염산이나 비타민 B12 결핍으로 인한 거대 유세포성 빈혈과 같은 다른 유형의 빈혈에도 상응하는 역할을 하기 어렵다.

동시에 앵두에 함유된 염산과 비타민 B12 함량은 높지 않은데 염산은 다양한 루테인, 감귤류, 딸기 등 과일과 비교할 수 없고 비타민 B12는 동물성 고기 및 내장과 비교할 수 없다. 따라서 앵두는 철결핍성 빈혈의

철분을 보충하고 싶다면 철분이 풍부하고 철분 흡수율이 높은 붉은 고기, 동물 간 등 음식을 먹는 것이 좋다. / 인민넷-조문판