

식초물에 발을 담그면 무좀 치료할 수 있을까?



일부 사람들은 식초물에 발을 담그면 발갑질이 벗겨지는 증상을 치료할 수 있다고 생각하는데 이런 견해는 정확하지 않다. 식초물에 발을 담그면 발갑질이 벗겨지는 증상이 치료되지 않을 뿐만 아니라 오히려 증상이 심해질 수 있다.

발갑질이 벗겨지는 것은 흔히 볼 수 있는 일종의 증상으로 이런 상황을 일으킬 수 있는 피부질환은 종류가 많은데 무좀, 한포진(汗疱疹), 박리성 각질 이완증(剥脱性角质松解症) 등이 있다.

저농도 식초물에 발을 담그면 뜨거운 물에 발을 담그는 것과 유사한 효과가 있어 주로 세정 작용을 하는 반면 고농도 식초물에 발을 담그면 각질 박리(角质剥脱), 발피부 손상 등을 일으켜 탈피 증상을 악화시킬 수 있다.

발 부위에 탈피 문제가 생겼을 때는 증상이 경미하다면 로션이나 크림을 더 많이 발라 완화시킬 수 있고 발갑질이 심하게 벗겨지는 증상이면 병원에 가서 치료를 받는 것이 좋다.

/ 중국신문넷

느리게 늙는 식사·운동법은?



고령화 시대 최대의 관심사로 떠오른 '로화', 생활습관 개선 등을 통해 로화의 위험성과 로화를 줄일 수 있는 식사·운동법을 소개한다.

로화의 원인은 유전이 3이라면 생활습관이 7이라고 봐야 한다. 일관성 쌍둥이라도 무엇을 먹고 어떻게 활동하고 휴식하느냐에 따라 큰 폭으로 로화 속도가 달라질 수 있다.

특히 식습관이 중요하다. 다량의 육류를 섭취하면 활성화되는 '엔도르'(mTOR) 단백질이 로화를 촉진한다. 또 설탕과 같은 단순당이나 빵, 떡 등 정제 곡물을 많이 섭취하면 혈당이 높아지고 인슐린 분비가 늘어난다.

20대—40대 때는 단순당과 정제 곡물을 피하고 식물성단백질을 많이 먹는 것이 좋다. 반대로 로년세대일 경우 근육 생성 효율이 떨어지기 때문에 흰쌀밥을 매끼 챙겨 먹고 충분한 동물성단백질을 섭취하는 게 좋다.

최고의 로화 예방책은 '근테크'(근육 관리)이다. 30대부터 1년에 약 1%씩 근력이 떨어지기 시작하고 60대에 이르면 그 속도가 더 빨라진다. 로화를 막는 가장 확실한 방법은 근육에 투자하는 것이다.

로인일수록 걷거나 달리기 같은 유산소운동보다 계단 오르기나 스쿼트, 플랭크, 런지 같은 근력운동에 더 신경 써야 한다. 걷는 것만 가지고는 100세까지 갈 수 없다. 20대—30대는 유산소운동과 근력운동을 7:3 비율로, 60대—70대는 3:7 비율로 할 것을 권장한다.

/ 종합

불쾌한 냄새 무시하면 안돼

체취, '병' 신호일 수 있다



신체 냄새는 본인의 건강에 대한 중요한 단서를 제공할 수 있다. 모든 사람에게서 냄새가 나는 것은 일반적으로 정상이지만 체취의 변화가 때때로 건강 문제를 나타내는 신호일 수 있다.

여러 유형의 체취가 각각 건강에 어떤 의미를 가지는지에 대해 알아본다.

발냄새

위생을 위해 정기적으로 발을 씻고 같은 양말을 신지 말아야 한다. 발에 과도하게 땀이 나면 박테리아 성장을 촉진하는 습한 환경을 조성해 냄새를 유발할 수 있다.

발냄새는 흔한 곰팡이 감염인 무좀이 원인일 수 있다. 하루종일 지면과 맞닿는 발은 땀이 많이 차도 양말과 신발에 둘러싸여 바로 증발되지 못한다. 습기가 잘 차다 보니 세균이 번식하기 쉬운 환경이 조성된다.

세균이 땀에 붙어 발의 각질을 갉아먹으면 이소발레릭산 등의 화학 물질을 생성하는데 이 물질이 악취를 풍기는 원인이다. 균 침범 형태와 부위에 따라서는 ▲변형 ▲탈색 ▲분리 ▲각질화 등의 증상이 나타날 수 있다.

발톱 밑에 무좀이 생기면 발톱 바닥 표피가 흰색 또는 황색이나 황갈색으로 변하며 발톱 및 각질이 두꺼워지고 벗겨지기도 한다. 또한 발톱 표면에 불투명한 백색 반점이 생기고 발톱 안쪽 색이 하얗게 변하는 경우도 있다.

입냄새

발뿐만 아니라 입에서도 구취가

날 수 있다. 만성 구취는 간이나 신장 질환의 신호일 수 있다. 실제로 간질환이 있으면 입에서 닭알 썩는 냄새가 날 수 있다.

우리 몸에서 대사 작용이 일어나면 각종 로페물이 만들어지는데 간질환이 있으면 로페물이 원활하게 해독되지 않아 몸에 축적된다. 이로 로페물이 내는 냄새가 소화기를 통해 나올 수 있다. 이때는 입을 다물고 코로 숨을 내쉬었을 때도 닭알 썩는 냄새가 난다.

이외에도 코를 톡 쏘는 암모니아 냄새가 입에서 난다면 콩팥 기능을 의심해봐야 한다. 콩팥이 제 기능을 하지 못하면 암모니아가 배출되지 못해 몸안에 쌓인다. 결국 입을 통해 냄새가 새어나가게 된다. 간질환과 마찬가지로 입이 아니더라도 내쉬는 숨을 통해 암모니아의 지린내가 배출된다.

몸냄새

마지막으로 몸에서 과일냄새나 달콤한 냄새가 난다면 즉각적인 치료가 필요한 질환의 징후일 수 있다. 몸에서 과일냄새가 느껴진다면 당뇨

/ 종합

당뇨병 앓으면 뇌 로화 빨라져

스웨리에 카롤린스카의과대학 과학자들이 진행한 포괄적인 뇌영상 연구에 따르면 제2형 당뇨병을 앓고 있거나 당뇨병 초기단계에 있으면 환자의 뇌가 '조용하게' 로화를 촉진하는 것으로 드러났다. 하지만 연구단체는 건강한 생활방식이 이러한 질병으로 인한 신경계 변화를 예방하는데 도움이 될 수 있다고 강조했다. 관련 논문은 최신호 <당뇨병간호> 잡지에 발표되었다.

제2형 당뇨병은 치매증의 위험인자로 알려져있지만 당뇨병과 그 초기

단계가 치매 환자의 뇌 로화 과정에 어떻게 영향을 미치는지 여부는 아직까지 풀리지 않은 수수께끼이다. 최신 뇌영상 연구에 의하면 제2형 당뇨병과 당뇨병 초기단계는 모두 환자의 뇌 로화를 가속화시키는 것으로 나타났다.

연구일군들은 3만 1,000여명의 40세—70세 성인을 대상으로 MRI 검사를 실시했다. 이후 그들은 로보트 학습 기술을 리용해 이런 사람들의 대뇌 나이를 추정했다. 그 결과 당뇨병 초기 환자의 뇌 나이는 실제

나이보다 평균 반년, 제2형 당뇨병 환자의 뇌 나이는 실제 나이보다 2.3년, 당뇨병 조절이 불량한 환자의 뇌 나이는 실제 나이보다 4년 더 늙은 것으로 나타났다.

연구팀은 이 현상은 환자가 정상적인 로화 과정에서 벗어났음을 설명하며 이는 치매의 초기 신호일 수 있다고 지적했다. 그러나 운동습관이 있고 흡연이나 음주를 많이 하지 않는 참가자는 뇌의 로화가 가속될 가능성이 적었다.

/ 인민넷—조문판



WHO: 휴대전화 많이 써도 뇌암 위험 없다



이 때문에 WHO 산하 국제암연구소는 과거 휴대전화 전자파를 잠재적인 암 위험 요인으로 지정하기도 했다.

연구진은 휴대전화 사용량과 빈도, 기간에 따라 뇌암과 두경부암에

어떤 영향을 미치는지 살폈다. 그 결과 수십년간 휴대전화 사용량이 엄청나게 늘었음에도 뇌암 발생률이 그에 비례해 늘었다는 증거는 발견되지 않았다. 이는 통화 시간이 길거나 통화 빈도가 잦거나 10년 이상

휴대전화를 사용해도 마한 가지였다.

연구진은 “휴대전화 사용이 급증했음에도 뇌암 발생률은 비슷했다.”며 “이번 연구 결과는 휴대전화 사용과 뇌암간 관계를 밝히는 가장 종합적인 것”이라고 설명했다.

2019년에도 연구팀은 휴대전화 사용과 뇌암간 상관관계가 없다는 연구 결과를 발표했다. 당시 연구진은 1982년—2013년 동안 뇌암 진단을 받은 환자 1만 6,825명을 대상으로 휴대전화 사용량을 비교 분석했다. 이 연구 결과에서도 역시 휴대전화 사용 시간이나 빈도가 뇌암 발생에 영향을 미치지 않는다는 결론이 나왔다. 또한 휴대전화 사용 시 전자파가 가장 많이 로출되는 부위인 측두엽에서의 암도 증가하지 않았다는 사실이 밝혀졌다.

그럼에도 연구진은 휴대전화 전자파가 걱정된다면 통화 시 핸드프리 모드를 사용하거나 통화시간을 제한하라고 조언했다.

/ 종합

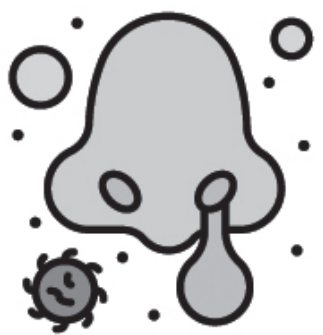
식염수 코 세척으로 점막 기능 회복

비염·축농증 해결하는 방법!

코 세척은 만성비염, 알레르기비염, 축농증의 증상을 완화하는 효과적인 방법이다. 비강을 씻으면 염증 매개 성분이 포함된 분비물과 알레르기 비염 등을 일으키는 항원을 제거할 수 있기 때문이다.

또한 점막 섬모의 청소 기능을 강화해 점막의 기능을 회복하는 효과도 있다.

알레르기비염, 축농증 등 코질환자에게는 하루 2번 정도 코 세척이 권장된다. 코를 세척하는 정확한 방법을 알아본다.



① 생리식염수 사용

코 세척을 위해서는 나트륨 농도가 0.9%인 생리식염수를 사용해야 한다. 이는 우리 몸의 나트륨 농도와 같이 맞춰진 것으로 다른 액체를 사용하면 부작용이 나타날 수 있다.

대표적인 것이 바로 수도물과 생수, 렌즈용 생리식염수다.

나트륨이 없는 수도물이나 생수를 사용하면 코 내부 조직이 부을 수 있다. 콘택트렌즈용 생리식염수에는 방부제가 들어있어 사용을 피해야 한다.

② 세척 시 자세 고정

코구멍과 연결된 부비동을 효과적으로 씻기 위해서는 상체를 90도로 구부려야 한다. 씻으려는 부위가 아래로 가도록 고개를 돌린다.

례를 들어 우측 부비동을 씻을 때는 우측 코가 아래로 오게 고개를 돌려야 한다. 자세는 세척이 끝날 때까지 유지해야 한다.

③ 세척중 호흡은 '잠시 멈춤'

자세를 유지한 다음 숨을 잠시 멈추고 플라스틱 용기를 눌러주어 식염수가 코로 들어가 부비동을 통과한 뒤 자연스럽게 반대편 코로 흘러나오게 하면 된다.

식염수는 한쪽 코에 100cc 정도가 적당하다.

④ 세척후에는 세척액을 코 밖으로 빼낸다

세척을 마쳤다면 고개를 숙인 자세를 유지한 상태에서 부비동에 남아있는 세척액을 제거해야 한다.

고개를 좌우로 천천히 흔들면 남아있는 세척액을 배출할 수 있다.

세척 도구는 물로 씻어 물기가 완전히 빠져나가도록 거꾸로 뒤집어 말려야 한다.

한번 사용하고 남은 세척액은 오염의 위험이 있으므로 24시간 이내에 사용해야 하며 시간이 지나면 버려야 한다.

/ 종합

