

관상동맥심장병 발병, 저령화 추세 나타내

9월 29일은 세계 심장의 날이다. 북경안정병원 관상동맥심장병센터 1구 주임의사 갈장강은 우리 나라에는 약 1,100만명의 관상동맥심장병 환자가 있다고 소개했다. 관상동맥심장병의 발병률은 젊어지는 추세가 나타나고 있는데 40세 및 그 이하 환자 비중이 10%를 초과한다고 한다. 갈장강은 다음과 같이 소개했다. 우리 나라에는 약 3.3억명의 심혈관 질병 환자가 있는데 그중 관상동맥심장병 환자가 약 1,100만명이다. 대중들은 관상동맥심장병의 예방에 대하여 착오적 인식을 가지고 있다. 예를 들어 일부 젊은이들은 자신이 관상동맥심장병에 걸리지 않을 것이라고 생각한다. 갈장강은 사실상 관상동맥심장병의 발병률이 저령화 추세를 보이고 있다고 말했다. 일부 사람들은 심장 관련 증상이 없거나 관상동맥 CT 결과가 정상이면 관상동맥심장병 위험이 없

다고 생각한다. 그들은 미세혈관 병변과 숨겨진 관상동맥심장병의 가능성을 무시한다. 이외 대중들과 의료 일군에게는 보편적으로 '치료 중시, 예방 홀시' 현상이 존재한다. "가장 좋은 방식은 제로급(零級) 예방을 잘하는 것이다." 갈장강은 의학적으로 제로급 예방은 위험 요소가 없는 사람이 합리적인 식단, 적당한 운동, 금연과 금주와 같은 건강한 생활행위로 질병의 발생을 예방하는 것이라고 말했다. "제로급 예방은 한 사람의 일생에 일관되어야 한다." 심장스텐트, 브릿지 수술은 관상동맥질환의 증상을 완화시킬 뿐 관상동맥심장병을 완치할 수 없다. 때문에 관련 수술을 진행한 환자는 건강한 생활방식과 약물치료를 유지하여 질병이 더 심해지거나 재발하는 것을 피해야 한다. /인민넷 - 조문판

세수할 때 찬물이 좋을가, 뜨거운 물이 좋을가?



어떤 사람은 사계절 내내 찬물로 세수하는 것을 좋아하고 어떤 사람은 뜨거운 물로 세수하는 것을 좋아하는데 도대체 어느 것이 더 좋을가?

피부 타입에 따라 세안수 온도가 달라야

피부는 지성 피부, 건성 피부, 복합성 피부 및 민감성 피부로 구분된다. 피부 타입에 따라 세안을 권장하는 물의 온도가 다르다.

1. 지성 피부: 미지근한 물로 세안

지성 피부는 미지근한 물로 세안하는 것이 좋으며 온도는 35도 정도가 적당하다. 이 온도는 얼굴 모공에 폐물이 섞인 피지를 효과적으로 씻어낼 수 있다.

2. 건성 피부: 찬물 세안

건성 피부는 온도가 낮은 찬물 세

안을 권장한다. 건성 피부는 유분을 적게 분비하기 때문에 뜨거운 물로 세안을 하면 피질층이 손상되어 피부가 점점 더 건조해진다. 여기서 찬물은 초저온의 물이 아니라 적절한 온도의 찬물이 좋다.

3. 복합성 피부: 미지근한 물로 세안

복합성 피부란 'T 존'은 지성, 나머지 건성 피부이므로 미지근한 물을 선택하는 것이 좋다.

4. 민감성 피부: 령수/온수

민감성 피부는 뜨거운 물로 씻어내는 것을 권장하지 않는다. 혈관 확장을 줄이고 수온으로 인한 피부 자극을 줄이기 위해 령수/온수를 사용하는 것이 적합하다.

/인민넷 - 조문판

땀이 나면 지방을 연소시킬 수 있을까?



많은 사람들은 땀을 흘리는 것은 지방을 연소시킨다는 것을 의미한다고 생각한다. 심지어 땀을 흠뻑 흘리는 것을 통해 다이어트 효과를 볼 수 있다고 고취하는 일부 제품 홍보도 있다. 그러나 실제로 땀은 인체가 체온을 조절하기 위해 취하는 일종의 자연적인 기제이다. 지방이 분해되면 어느 정도 열량이

발생하지만 이런 열량으로는 대량의 땀을 흘릴 수 없다. 땀의 많고 적음은 환경 온도, 운동 강도 및 개인의 체질에 따라 다른바 지방 소모의 강도를 직접적으로 나타내지 않는다. 이른바 '대량 발한에 의한 다이어트'는 사실 주로 수분이 손실된 것이지 지방이 아니다. /인민넷 - 조문판

가을철 별미, 게의 이 4개 부위는 먹지 말아야!



가을이 되면 게는 식탁 위의 별미다. 게를 먹는 것에 대해 많은 사람들이 의문을 가지고 있는데 예를 들어 임신부와 통풍이 있는 사람들은 게를 먹을 수 있는가? 게의 어떤 부위를 먹지 말아야 하는가 등등이다.

임신부가 게를 먹을 수 있을까?

임신부가 게를 먹지 못하는 이유는 류산으로 이어진다는 설이 있기 때문이다. 사실 랑산에서 말하는 류산 특히 임신 초기의 류산은 주로 령악한 배아 질로 인해 발생하기에 이런 루명을 게에게 씌우지 말아야 한다.

한편 게에는 류산을 일으키는 성분 이 없는 대신 일부 임신부가 먹기에 적합한 고품질 단백질, 불포화지방산 등이 있으며 수는 함량이 낮아 미국 식품의약국(FDA)이 임신부가 먹도록 권장하는 수산물이다.

통풍 환자 게를 먹을 수 있을까?

만물게의 퓨린 함량은 147밀리그

람/100그램으로 퓨린 함량이 비교적 높은 식품이다. <통풍 및 고노산혈증의 기초 진단 및 치료 지침(2019년)>에 따르면 게와 같은 갑각류 식품의 섭취는 피하는 것이 가장 좋다. 먹고 싶으면 어떻게 할까? 통풍 발작 기간에는 절대 먹지 말아야 한다. 통풍 완화기에는 한개 정도 적당하게 먹을 수 있지만 다른 고기를 적게 먹어야 하며 하루 모든 고기의 양은 120그램을 넘지 말아야 한다. 3년짜리 수컷 게 1마리의 식용 부위는 약 63그램이기에 게를 먹는 날에는 다른 고기류를 57그램 정도 섭취하는 것이 좋다.

게의 어느 부위를 먹으면 안될까?

- ▶ 게 1마리의 식용 부위는 사실 많지 않은바 이 4개 부위는 먹지 않는 것이 가장 좋다.
- ▶ 게의 아가미(게 껍질을 벗긴 후 막대 모양으로 생긴 부분)
- ▶ 게의 창자(게의 꼬리 부분에 숨겨진 검은 막대 모양 부분)
- ▶ 게의 위(게 껍질의 앞부분, 눈 아래의 젤라틴 삼각형 부분.)
- ▶ 게의 심장(륙각형 작은 흰색 조각)

/인민넷 - 조문판

하품 자주 하는 것, 뇌졸중 전조인가?

평소 하품이 끊이지 않던 장씨는 어느 날 갑자기 왼쪽 팔다리가 무거워졌고 이런 상황이 8시간 동안 지속되어 병원에 입원했다. 검사 결과 왼쪽 팔다리를 원활하게 움직이지 못하는 것으로 나타나 뇌졸중 진단을 받았다.

의사는 하품을 자주 하는 것은 수면시간 부족, 불규칙적인 일과 휴식 등의 원인이 있지만 상술한 요인을 제외하고도 여전히 하품이 빈번하거나 현기증, 두통 등이 동시에 나타나 는 경우 주의를 기울이고 제때에 병원을 방문하여 관련 검사를 받음으로써 뇌졸중의 위험을 제거해야 한다고 지적했다.

의사는 하품을 하는 것이 뇌졸중인지 아닌지를 판단하는 데는 두가지 요인이 있다고 밝혔다. 첫째는 잦은 하품이다. 둘째는 뇌혈관질환의 고위험 인자가 있거나 뇌혈관질환의 신호를 동반할 경우다.

뇌졸중은 왜 하품과 관련이 있을까?

뇌의 주요 혈관은 굵던 데로부터 점차 가늘어지면서 서서히 전체 뇌에 혈액을 공급하는데 이러한 혈관은 전신 혈류량의 20%를 차지한다. 나이가 들수록 이런 혈관들이 가늘어지고 혈관벽이 두꺼워지면서 내강이 좁아지게 되는데 이것은 뇌에 대한 혈액

공급의 부족을 초래한다. 알다시피 혈액 공급은 실제로 산소를 공급하는 것이다. 하품은 인체에 두가지 좋은 점이 있다. 호흡후 체내의 산소 교환이 더 많아지고 혈액내 산소 함유량이 더 높아진다. 심호흡을 하면 흉강 압력이 낮아지고 이때 두개내 압력도 낮아져 혈류가 많아진다. 하지만 뇌에 장시간 산소가 부족하게 되면 산소를 증가시키기 위해 하품을 계속하게 된다는 점에 주의해야 한다. 만약 그래도 산소가 부족하면 바로 뇌졸중의 전조이다. /인민넷 - 조문판



식사중 내는 '쓰읍' '쩍쩍' 소리, 리유 있었다

어느 순간 음식을 먹을 때마다 '쓰읍' 소리가 나기 시작했다면 로화로 구강 근육이 약해진 것일 수 있다. 저작(咀嚼) 기능과 관련된 구강 근육과 신경이 로화로 약해지면 식사할 때 음식물이나 침이 입 밖으로 잘 떨어지게 된다. 이를 방지하려고 무의식중에 숨을 안으로 들이마시면서 '쓰읍' 소리를 낸다. 구강 근육 약화가 소리의 원인이라면 발음 정확성이 떨어지거나 음식물을 잘게 씹지 못해 소화불량이 동반될 수 있다. 입 운동으로 혀와 입 주변 근육을 단련하면 식사 시에 소리가 나는 것을 줄일 수 있다. 입 운동은 간단한 다섯가지 동작으로 구성된다.

먼저 '입 벌렸다 닫기'이다. '아' 소리를 내며 천천히 입을 벌렸다 '응' 소리를 내며 입을 닫는 동작을 5회 반복한다. 다음은 혀를 움직이는 운동이다. 입을 크게 벌린 채 혀를 바깥으로 최대한 내밀어 우아래로 움직인 후 혀



끝으로 입꼬리 좌우를 꼭 누른다. 5회 반복한다. 세번째는 입안을 풍선처럼 부풀렸다가 숨을 내쉬며 입을 오므리는 동작이다. 마찬가지로 다섯번 반복한다. 이 운동은 입술 주변 근육을 강화하는 효과가 있다.

다음으로는 웃입술과 아래입술 안쪽을 번갈아 혀끝으로 강하게 누른 다음 혀로 오른쪽과 왼쪽 볼을 번갈아 세게 누른다. 다섯번 반복해 침샘을 자극한다. 마지막으로 '파', '타', '카', '라'를 각각 다섯번씩 말하고 전부 붙여서

'파타카라'를 다섯번 웨친다. 입술과 혀 근육을 단련하는 데 좋은 발음들이다. 치열(牙列)이 맞지 않는 부정 교합이거나 빠진 이가 있어도 식사할 때 침이 잘 흘러 '쓰읍' 소리가 날 수 있다. 혀나 볼을 자주 씹기까지 한다면 치열이 틀어졌을 가능성이 크다. 드물게 치매, 파킨슨병, 뇌졸중 등 뇌질환으로 저작이 불편해지면서 식사중 소리가 커질 수 있다. 이런 인지 기능이 떨어지고 손이 떨리며 두통이 심하고 신체 한쪽이 움직이지 않거나 언어장애·시각장애 증상이 동반된다. 한편 밥을 먹는 중 '쩍쩍' 소리가 많이 난다면 비염 등으로 코가 막혀 구강 호흡을 하는 게 원인일 수 있다. 숨을 쉬기 위해 입을 벌리고 밥을 먹으면서 '쩍쩍' 소리가 나게 된다. 식사중 소리를 줄이려면 원인 질환 치료와 함께 코로 숨쉬려고 노력해야 한다. /종합