

10월은 로인들이 가장 잘 넘어지는 시기!

최근 (중국어행병학잡지)에 발표된 새로운 연구에 따르면 10월은 로인들이 가장 많이 다치는 시기로 그중 낙상이 가장 많다.

북경로년병원 핵(核) 의학과 주임 의사 리계영은 10월은 우리 나라 대부분 지역이 가을철에 접어들면서 기온이 쾌적하여 로인들의 활동 빈도가 증가하지만 아침과 저녁의 온도차가 크며 이슬, 서리 등의 자연현상으로 인해 땅이 미끄러워 로인들이 넘어질 위험이 높아진다고 소개했다.



락상, 어떻게 예방할까?

1. 근력 및 균형성 강화

사람의 몸에 있는 3개의 근육은 '하체를 꼭 잡아주는' 중요한 역할을 하는바 중요한 순간에 당신이 넘어지지 않도록 도와준다.

이 3개의 근육은 둔대근(엉덩이), 대퇴사두근(허벅지 앞쪽), 하퇴삼두근(종아리 뒤쪽)이다.

우리는 능력 범위내에서 빨리 걷기, 조깅(慢跑), 태극권을 많이 하고 벽에 기대어 스킵트(静蹲), 까치발 등 운동을 하는 것으로 근력을 키울 수 있다.

2. 집안의 숨은 위험 조사

샤와장, 변기 옆, 입구 신발 갈아신는 곳 등에 손잡이를 설치한다.

문턱 및 바닥 높이 차이를 제거한다.

주방, 화장실의 바닥을 미끄럼 방지재로 교체한다.

안전하고 안정적인 목욕의자를 선택하고 앉은 자세로 목욕한다.

침실에서 화장실로 통하는 통로에 센서등(感应灯)을 부착한다.

실내의 모든 작은 카펫(小地毯)을 버린다.

3. 합리적인 식단 유지

칼슘을 보충, 고품질 단백질 섭취에 중점을 두고 우유, 살고기, 생선, 콩제품, 신선한 채소, 조류 등 식품의 섭취를 적절하게 늘린다.

관상동맥질환, 고혈압, 당뇨병으로 고통받는 로인들은 합병증을 예방하기 위해 저염, 저지방 및 저당 음식을 섭취해야 한다.

또한 로인들은 매년 정기적으로 시력 및 전신 검사를 받는 것이 좋다. 평소 몸에 맞는 옷, 바지, 신발을 착용하여 넘어지지 않도록 한다. 언덕길, 울퉁불퉁한 길을 적게 걷고 천천히 움직여야 한다. / 생명시보

아이의 호흡기 감염 반복 어떻게 해야 할까?

가을과 겨울이 되면 호흡기 감염 질환의 발병률이 높아지고 아이들이 자주 아프게 되는데 이는 성장 발육에 영향을 미칠 뿐만 아니라 정상적인 학업과 생활을 방해하고 가족의 부담을 증가시킨다.

반복적인 호흡기 감염을 피하기 위해 어떻게 일상적인 간호를 진행할 것인가?

전면적이며 잘 흡수된다. 모유에 함유된 면역글로블린(免疫球蛋白)은 어린이의 질병 저항력을 향상시킬 수 있다. 리유식(辅食)을 제때에 추가하여 우유, 살고기, 닭알, 생선, 콩과 같은 단백질 공급을 보장하고 채소와 과일을 많이 먹여야 한다. 편식을 피하고 단음식, 튀김 음식 및 찬 음료를 적게 섭취하게 해야 한다.

의 두가지 큰 요소이다. 날씨가 따뜻하고 바람이 불지 않을 때 아이를 데리고 나가서 활동하고 단련하며 신선한 공기를 마시고 체력을 강화하도록 해야 한다. 그러나 찬 공기, 바람이 많이 부는 날씨 또는 스모그가 있는 날에는 외출을 자제하도록 해야 한다.

여야 한다. 마스크를 잘 착용하게 하고 가족 구성원이 호흡기질환에 걸린 경우 교차 감염을 피하기 위해 방호에 신경 써야 한다.

충분한 수면은 어린이의 정상적인 발달을 위한 중요한 조건중 하나므로 부모와 아이는 모두 일찍 자고 일찍 일어나는 좋은 습관을 양성해야 한다.

1. 영양과 음식습관에 주의해야

아이가 태어난 후에는 모유 수유를 권장한다. 모유는 영양이 풍부하고

2. 야외활동 많이 하여 체질 증강해야

운동과 햇빛은 아이의 정상적 발달

3. 양호한 위생습관을 기르고 일과 휴식이 규칙적이어야

호흡기질환 발병률이 높은 계절에는 아이가 인원 밀집 장소에 가는 것을 최소화하고 손위생에 주의를 기울

4. 추위에 견디는 능력 단련해야

주변 온도가 너무 많이 변하여 추웠다 더웠다 하면 어린이는 호흡기 저항력이 감소하는데 이는 호흡기 감염의 중요한 원인이다.

많은 아이들이 유치원에 다닌 후 반복적으로 병에 걸리는데 이는 아이들이 운동을 많이 하고 땀을 많이 흘리기 때문이다. 만약 땀을 제때에 들이지 않으면 감기에 걸리기 쉽다. 이외 또 친구들과의 사교가 잦아지면 호흡기 감염의 위험이 크게 증가한다. 때문에 옷을 입은 채로 자거나 땀을 흘린 채로 에어컨 바람을 쐬는 것을 피해야 한다.

부모는 사계절의 기후변화에 순응하여 제때에 옷을 늘이거나 줄여주어야 하는바 아이들에게 너무 많이 입히거나 너무 덥게 입히지 말아야 한다.

아이에게 수영, 찬물 세안 등과 같은 적당한 추위 자극을 줄 수 있는데 점진적이고 꾸준히 지속하면 효과를 볼 수 있다. / 국가의료보장국



우유 섭취에 대한 잘못된 인식



◆ 우유는 설탕이나 초콜레트를 넣으면 영양가가 올라간다

우유를 끓일 때 설탕을 넣으면 고온에서 인체에 유해한 물질이 생성된다. 가끔 달콤한 우유를 마시고 싶다면 우유를 식힌 후 설탕을 첨가하면 되고 초콜레트에는 옥살산이 풍부히 들어 있기 때문에 우유를 끓일 때 초콜레트를 넣으면 옥살산칼슘이 생성되어 신체의 칼슘 리용률을 감소시킨다.

이다. 이런 살균 방식은 우유의 영양과 향을 더 잘 보존한다. 다른 하나는 살균우유로 135도의 고온 순간살균 방법을 사용한다. 이때 우유는 특정 영양소를 조금 잃게 된다.

이 두가지 종류의 우유는 인체에 유해한 세균을 이미 모두 제거했다. 따뜻한 우유를 마시고 싶다면 우유를 데울 때 끓기만 하면 되고 오래 끓일 필요가 없다.

◆ 우유를 데울 때 5분간 끓여야 한다

많은 사람들은 우유를 마시기 전에 살균이 제대로 되지 않았을까봐 걱정하여 몇분 동안 끓인다. 실제로 시중에 나와있는 순수우유는 두가지가 있다. 하나는 저온살균우유로 65도의 저온살균을 통해 유해균을 제거하는 것

◆ 우유를 마실 때 우유피를 제거한다

우유를 가열하고 식히고 나면 표면에 우유피가 한층 있는데 그 주요 성분은 지방이다. 많은 사람들은 살이 찌는 것을 방지하기 위해 이를 제거하고 마신다. 그러나 이렇게 되면 지방이 제거될 뿐만 아니라 지용성 비타민도 함께 손실된다. / 인민넷 - 조문판

영상으로 배우는 요리—된장국



진통제 복용하면 정말 중독될까?

감기에 걸리고 관절이 빠고 이몸에 염증이 생기고... 우리는 이러한 통증을 자주 경험한다. 통증에는 여러가지 유형이 있는데 어떤 통증이든 그걸 원하는 사람은 없다. 그런데 분명한 사실은 거의 모든 사람들이 매년 통증 문제를 겪고 있다는 것이다. 진통제는 통증에 대한 가장 직접적인 해결책이지만 많은 사람들 특히 중국인들은 진통제에 대하여 매우 거부적이다. 대부분의 사람들은 진통제의 원리를 알지 못하고 '중독'될까봐 걱정하면서 진통제를 감히 사용하지 못한다.

10월 21일은 '세계 진통의 날'이다. 실제로 대부분의 사람들이 일반적으로 경험하는 통증은 주로 경미 내지 중증도의 통증으로 적극적으로 원인을 찾고 개입 조치를 취해야 하는바 억지로 견디는 것은 도움이 되지 않으며 불안, 우울증, 수면장애 등 문제를 유발할 수 있다.



중독 문제는 사실 약리학에 따라 각각 비아편류 진통제와 아편류 진통제 두 부분으로 나누어 논할 수 있다. 여러 국가의 지침에 따르면 경미 내

인도메타신(吲哚美辛) 및 락토프로펜(洛索洛芬)과 같은 비스테로이드성(非甾体类) 항염증제(NSAIDs)이다. 이런 약물은 모두 기본 진통제이며 지침에 따라 사용하면 안전하고 중독을 일으키지 않는다.

아편류 진통제에는 암통증에서 중증 정도의 통증을 완화하기 위한 트라마돌(曲马多)과 심한 통증을 완화하기 위한 펜타닐(芬太尼), 옥시코돈(羟考酮) 등이 포함된다.

장기간의 임상 실험에 따르면 일상적인 용량을 규범적으로 사용하면 이런 아편류 약물의 중독은 여전히 매우 드문바 장기적 사용으로 인한 중독자는 약 0.03%에 불과하다. 다시 말하면 중증도에서 중도(重度)의 암통증으로 고생하는 환자의 대다수는 이러한 약물을 통해 효과적으로 통증을 완화시키고 삶의 질을 향상시킬 수 있다. / 중국과학보급

남성 활력 증진시키는 3가지 음식

남성호르몬인 테스토스테론은 30대 전후로 매년 약 1%씩 감소해 40대 중반에 접어들면 부족 증상이 나타난다. 따라서 쉽게 피로해지고 기억력 저하, 우울감, 성기능 저하, 발한 등 다양한 증상이 나타난다. 이때 몸을 잘 관리하지 않으면 비만, 당뇨병, 심혈관질환 등 대사증후군 위험이 커질 수도 있다. 남성 활력을 높이는 대표적 성분들과 이 성분들이 풍부한 음식을 알아본다.

아연, 글로 보충 가능

아연은 황체형성호르몬(성호르몬을 조절하고 생식세포를 성숙시키는 단백질 호르몬) 생성을 도와 남성호르몬인 테스토스테론 분비를 돕고 정자를 형성한다. 남성은 일반적으로 한번 사정할 때 약 5마이크로그램의 아연이 배출되는데 굴 100그램에는 약 90마이크로그램의 아연이 들어있어 부족한 아연을 보충하는 데 효과적이다.

굴, 게, 새우 등 해산물과 콩, 깨, 호박씨 등에 아연이 많이 들어있다. 특히 굴에는 단백질과 비타민 등 경

년기 남성의 활력 증진에 도움이 되는 영양소가 고루 들어있다. 다만 굵은 생으로 먹기보다 익혀 먹는 게 좋다. 노로바이러스에 감염될 위험이 있기 때문이다. 특히 겨울철엔 더욱 주의해야 한다.

셀레늄, 브라질너트로 섭취 가능

셀레늄(硒)은 남성호르몬 생성에 관여하고 로화를 막아준다. 셀레늄은 체내에서 생성되지 않기 때문에 식품 섭취 등으로 보충해야 한다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 성인 기준 셀레늄 하루 섭취 권장량은 50~200마이크로그램이다.

브라질너트(巴西栗) 한알에는 약 75마이크로그램의 셀레늄이 함유되어 있어 하루에 한두알만 먹어도 1일 권장량을 충족시킬 수 있다. 브라질너트는 브라질, 페루 등 남아메리카 아마존 밀림에서 자라는 견과류로 전세계 식품중 셀레늄 함량이 가장 많다.

미국 애리조나대 연구팀이 성인 남성 1,321명을 대상으로 매일 200마이크로그램의 셀레늄을 장기 복용하도록 했다. 그 결과, 전립선암 발

병 위험이 63%, 대장암 발병 위험이 58%, 폐암 발병 위험이 46% 감소한 것으로 나타났다.

아르기닌, 장어에 함유되어

아르기닌(精氨酸)은 단백질을 구성하는 아미노산의 하나이다. 정자 주요 성분으로 남성 정력 강화, 발기부전 개선 등에 효과가 있다. 아르기닌은 체내에서 산화질소를 생성하는 데 산화질소가 혈관을 확장시켜 혈류의 흐름을 개선한다.

남성에게서 발생하는 가장 흔한 성기능 장애인 발기부전 역시 성기 혈류 장애가 원인인 경우가 많아 혈액순환과 생생활은 밀접한 연관이 있다고 본다.

장어, 돼지고기 등심, 닭가슴살, 호박씨, 병아리콩 등의 식품을 통해 아르기닌을 섭취할 수 있다. 아르기닌의 섭취 권장량이 딱 정해져있는 것은 아니지만 적극적인 혈행 개선과 피로 해소 등을 기대한다면 하루 3,000~6,000마이크로그램 정도 섭취하는 것이 좋다고 알려져있다. / 종합

