

가을과 겨울철 어떻게 심장 보호할까?

매년 가을과 겨울은 심혈관 및 뇌혈관 질환의 발병률이 높은 시기로서 심장을 보호하는 방법을 배우는 것이 특히 중요하다. 부경대학인민병원 전문가 류건은 아래 5가지 일에 주의를 기울일 것을 권했다.

▶ 벌떡 일어나는 것

'반휴면' 상태에서 깨어나면 호흡과 심장박동이 순간적으로 빨라지고 혈류가 빨라져서 심혈관 및 뇌혈관 질환을 쉽게 유발할 수 있다.

대책: 일어날 때 서두르지 말고 5분간 침대에 누워있다가 천천히 일어나는 것이 좋다.

▶ 오래 앉아있는 것

오래 앉아있으면 혈류가 느려지고 혈전이 생기기 쉽다. 레를 들어 혈전이 떨어져서 뇌와 폐의 혈관이 막히며 이로 인해 급사할 수도 있다.

대책: 일할 때는 서서 업무를 보고

오래 앉아 오락을 할 때는 30분마다 일어나서 활동해야 한다.

▶ 너무 배부르게 먹는 것

과도한 음식 섭취는 인체의 대사 요구 사항을 증가시킨다. 이때는 심장이 두배로 일해야 하므로 심근허혈 및 심근경색을 쉽게 유발할 수 있다.

대책: 하루 칼로리의 총 섭취량을 조절하고 식단에 곡물과 섬유질이 풍부한 식품을 늘이며 설탕, 소금 및 지방 섭취를 줄여야 한다.

▶ 수면질이 나쁜 것

수면시간이 7시간 미만이거나 9시간 이상이면 고혈압, 당뇨병, 관상동맥질환, 뇌졸중의 위험이 높아진다.

대책: 밤을 새우지 말고 규칙적인 일과 휴식 습관을 기르며 누운 후에는 휴대폰을 보지 않도록 해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

매일 아침 꿀물 한잔, 정말 몸에 좋을가?



꿀의 '신기한 효능'은 수년 동안 줄곧 류전되고 있다. 많은 사람들은 꿀이 피부 노화를 늦추고 변비를 완화하며 양생 및 면역력을 높여준다고 하면서 '매일 아침 꿀물 한잔'을 권장하는데 이는 정말 유용할까?

꿀에는 실제로 매우 적은 양의 영양소가 포함되어 있다. 꿀 성분의 75% 이상이 포도당과 과당이고 나머지 20% 이상이 수분이며 약 0.5%만이 건강 증진과 관련이 있을 수 있다.

"꿀물을 마시면 변비를 완화시킬 수 있다."는 많은 사람들이 믿는 처방이다. 그러나 사실 이는 꿀에 과당이 많이 함유되어있기 때문에 과당

불내증이 사람이 꿀을 많이 섭취하면 과당을 소화하지 못해 설사를 하게 된다.

즉 과당을 잘 수용하면 꿀은 변비 완화 효과가 없으며 오히려 직접 물을 마셔 수분을 보충하고 대변을 부드럽게 하는 것이 좋다.

매일 꿀물 한잔씩 마시면 몸에 어떤 변화가 있을까?

▶ 혈당이 오를 수 있다

꿀의 단맛은 포도당과 과당에서 나온다. '아침에 일어나 꿀물 한잔 마시는' 습관은 혈당 수치가 정상인 사람

에게는 큰 영향을 미치지 않으며 공복 시 에너지를 보충하는 공급원으로 간주할 수 있다.

그러나 혈당이 높거나 당뇨병이 있는 사람의 경우 꿀의 당분이 췌장, 췌장 같은 주위의 당분보다 더 빨리 흡수되어 혈당이 급격히 상승하기 쉽다.

▶ 살이 찌 수 있다

꿀물을 너무 진하게 조절하거나 많이 마시면 당분을 더 많이 섭취하여 인슐린 분비가 증가하고 지방 축적량도 증가한다. 시간이 지남에 따라 자

연스럽게 비만의 위험이 증가하고 심지어 지방간에 걸릴 확률도 증가할 수 있다.

▶ 다른 영양소 흡수에 지장을 줄 수 있다

꿀에는 당분을 제외한 각종 영양소의 함량이 매우 적으나 아침에 일어나 꿀물을 많이 마시면 위의 공간을 차지하게 되어 우유, 달걀, 야채, 과일, 살고기 등과 같이 영양소 함량이 높고 다양한 식품의 섭취에 영향을 미칠 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

기름 많이 흡수하는 가지, 다이어트에 효과 좋아!



기름을 넣지 않았을 때에는 다이어트에 아주 좋고 기름을 넣으면 칼로리 폭탄이 되는 음식이 있다. 바로 가지이다.

▶ 가지는 사실 다이어트에 좋다

가지는 수분 함량이 높으며 무게의 93%가 물에서 온다. 가지는 지방이 0.1~0.6%에 불과하고 단백질과 탄수화물의 함량이 높지 않기 때문에 전체적인 칼로리가 상대적으로 낮다.

가지 100그램당 칼로리는 18~32칼로리로 대부분의 채소보다 낮다. 가지는 품종에 따라 칼로리에 약간의 차이가 있는데 그중 긴자색가지는 칼로리가 18칼로리/100그램으로 가장 낮다.

긴가지 3근을 먹는 것과 초콜릿 크러스트아이스크림(巧克力脆雪糕) 1개를 먹는 것은 비슷한 칼로리이기 때문에 기름에 담그지만 않으면

부담없이 먹어도 된다.

가지는 칼로리가 낮다는 장점 외에 다른 영양소는 사실 뛰어나지 않다. 레하면 채소에서 두드러진 칼리움은 가지 100그램당 142밀리그램(일반적으로 더 높은 것은 200밀리그램 이상)을 함유하고 있지만 어쨌든 혈압 안정에 도움이 되는 고칼리움 및 저나트륨 '선수'라고 할 수 있다. 채소에 비교적 많은 비타민 C도 가지에서는 특별히 반영되지 않는다. 가지 100그램당 비타민 C는 5밀리그램으로 사과와 비슷하다.

가지의 전반적인 영양은 높지 않지만 항산화 능력은 매우 뛰어나다. 특히 가지 껍질은 안토시아닌(花青素)과 플라보노이드(黄酮类成分)가 풍부하여 신체의 자유라디칼(自由基)을 제거하고 기관의 노화를 지연시키는 데 도움이 된다. / 중국과학원

독감 고봉기!

5가지 부류 사람 제때에 백신 접종해야!

가을과 겨울은 일교차가 커 독감이 많이 발생한다. 매년 독감바이러스 유행주가 변이를 일으키면 해당 독감백신의 균주 배합(毒株配方)도 변하므로 예방 효과를 얻으려면 매년 최신 백신을 접종해야 한다.

어떤 사람은 독감에 걸린 후 합병증에 걸릴 위험이 더 높고 어떤 사람은 독감 고위험군체와 빈번하게 접촉할 수 있기에 모두 독감백신을 접종해야 한다.

아래는 독감에 걸린 후 합병증 발생 위험이 높은 군체로 독감백신 접종이 꼭 필요하다.

△ 6개월—59개월 영유아

△ 60세 이상 군체

△ **특정 만성질환자:** 만성 호흡기 질환, 심혈관질환, 간기능부전, 혈액질환, 신경계통질환, 신경근육기능장애, 대사질환(당뇨병 포함), 면역억제제환자와 면역저하자 포함된다. / 신경보



▶ 독감시즌에 임신을 준비하는 여성

△ **고위험군과 빈번하게 접촉하는 인원:** 경로원, 료양원과 기타 만성질환관리기구 직원, 6개월 미만 영유아의 가족 및 간병인, 60세 이상 로인이 있는 가정성원과 간병인, 기타 독감 고위험인원의 가족성원과 간병인, 의료진이다. / 신경보

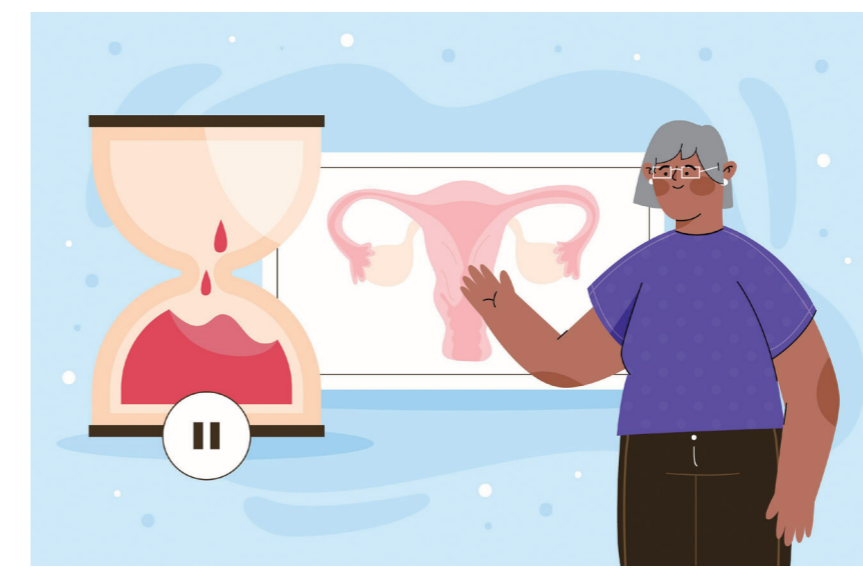
폐경기 여성 건강관리, 단백질 중심 식단에 운동

매년 10월 18일은 '세계 폐경의 날'이다. 폐경은 신체가 마지막 월경 주기를 경험하는 여성호르몬(에스트로겐)의 자연적 감소를 설명하는 데 사용되는 용어다. 그러나 폐경은 여성에게 있어 사전적 의미 이상의 변곡점이 되곤 한다.

일단 폐경이 시작되면 안면홍조, 식은땀, 기분 변화, 수면장애 등이 찾아오고 이들 증상은 불안과 우울증을 동반하거나 증가시킨다. 비만도 증가한다. 여성호르몬인 에스트로겐이 줄어들면 근육량이 감소하며 기초 대사량 저하로 쉽게 살이 찐다.

고혈압도 조심해야 한다. 에스트로겐은 혈중 지질 농도에 관여할 뿐만 아니라 체내 혈관에도 직접 작용해 동맥을 확장하는 기능을 한다. 폐경기 에스트로겐 감소는 고혈압, 관상동맥 질환 등 심혈관질환의 발생 위험을 높일 수 있다.

뼈 건강에도 빨간불이 켜진다. 뼈가 분해되는 양이 뼈 생성량을 넘어



서며 뼈 밀도가 감소하는 골다공증이 찾아올 수 있다.

폐경기 여성은 평소 건강관리로 이때 자신에게 찾아오는 급격한 변화에 대처할 필요가 있다.

첫째, 탄수화물 섭취를 줄여야 한다. 흰쌀보다는 현미가 좋고 빵, 과

자, 떡, 밀가루 등 정제되고 달콤한 탄수화물은 피한다. 당분 역시 음식에서 대부분 지방으로 전환된다. 달콤한 간식, 음료수, 믹스커피를 비롯해 과일의 양도 줄이는 게 좋다.

둘째, 단백질 섭취를 늘여야 한다. 노화와 함께 근육량이 감소하고 기초

대사율이 저하되기 때문에 근육량 유지를 위해 단백질 섭취를 적극적으로 늘일 필요가 있다. 콩·두부뿐 아니라 닭가슴살, 소고기, 생선 등 동물성 단백질을 하루 최소 한두끼는 꼭 섭취한다.

셋째, 하루 30분 이상 꾸준히 운동한다. 특히 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 대사후후군을 앓고 있다면 식이 조절과 운동을 더욱 적극적으로 해야 한다. 충분한 수면과 휴식으로 여유를 찾는 것도 중요하다.

넷째, 폐경후 필요한 경우 충분한 검사와 함께 전문의와 상의 후 적절한 호르몬 치료를 받는 것도 필요하다. 폐경후 적절한 호르몬 요법은 여성의 삶의 질 향상과 골다공증 예방, 폐경후 살이 찌는 증상에 대한 예방 등 여러 장점이 많다. 환자 개개인의 특성에 맞게 용량과 제제를 조절해 사용하면 충분히 좋은 치료 결과가 나올 수 있다. / 종합

전자담배, 일반담배보다 더 건강하지 않아

장기 사용하면 혈관 노화 빨라져

미국 남캘리포니아대학의 최신 연구에 따르면 전자담배는 건강하지 않은바 장기적으로 사용하면 인체 혈관의 노화를 가속화한다. 이 연구보고는 최근 출판된 《미국심장협회 잡지》에 발표되었다.

최근년간 니코틴이 포함된 전자담배가 많은 애연가들의 사랑을 받으면서 금연의 보조 수단으로 되었다. 많은 사람들은 전자담배가 건강에 해롭지 않다고 생각하지만 전자담배가 심혈관에 미치는 영향에 대해서는 아는

바가 매우 적다.

연구일군은 유체역학(流体力学)에 기초한 분석 기술로 전자담배 증기와 전통담배 증기의 차이를 측정했는데 비록 이 연구는 동물 모델에서 진행되었지만 인체 실험에도 적용할 수 있다. 스마트폰 카메라는 목 피부의 이미지를 캡처한 다음 이미지에 기록된 피부 진동에서 혈관벽 확장 정도를 알고리즘(算法)으로 추출할 수 있으며 이 확장파형은 경동맥 등 대동맥의 압력형을 반영한다.

연구 결과에 따르면 전자담배는 혈관 기능과 좌심실-동맥 결합에 부정

적인 영향을 미쳤고 일반담배도 좌심실 수축 기능을 크게 손상시킬 수 있었다. 니코틴을 함유하고 있기 때문에 전자담배는 심혈관 건강에 잠재적이고 장기적인 영향을 미치고 혈관 노화를 가속화한다.

연구일군 라시드 알라위는 심혈관 조직 손상이 궁극적으로 심장에 영향을 미칠 것이라고 하면서 이 연구가 전자담배가 심혈관에 미치는 장기적인 영향에 대한 사람들의 인식을 높이고 사람들이 생활방식을 현명하게 선택하게 해 도우미 되기를 바란다고 말했다. / 인민넷 - 조문판

