

코골이의 5 가지 개선 조치



코골이는 흔히 볼 수 있는 수면 현상이다. 심한 코골이는 수면의 질에 영향을 미칠 뿐만 아니라 많은 질병의 위험을 증가시킨다. 코골이를 개선하기 위해 다음과 같은 조치를 취할 수 있다.

수면 자세 바꾸기
옆으로 누는 수면 자세는 혀뿌리가 목구멍으로 들어가는 것을 줄이고 기도 폐쇄를 줄일 수 있다.

체중 조절하기
체중 감량은 코골이 증상을 크게 개선할 수 있다.

음주와 진정제 사용 피하기
알콜과 진정제는 근육을 이완시키고 기도 폐쇄를 악화시킬 수 있다.

코골이 방지 장비 사용하기
코확장기나 구강교정기는 호흡 개선에 도움이 될 수 있다.

병원에 가서 진찰받기
코골이가 심할 경우 제때에 진찰을 받고 수면 모니터링을 실시하여 수면 무호흡증후군이 있는지 확인하는 것이 좋다.

/ 인민넷 - 조문판

하루밤 지난 물, 암 유발하는가?



을 참고할 수 있다. 사람이 매일 필요로 하는 물의 양 = 대사에 의해 소비되는 물 + 배설(호흡, 발한, 소변, 대변)된 물이다. 그렇다면 하루에 얼마의 간격으로 물을 마시는 것이 과학적일까? 물은 한번에 얼마나 마셔야 할까?

전문가에 따르면 많은 사람들은 목이 마를 때까지 기다렸다가 물을 마시지만 사실 그때는 몸이 이미 갈증과 물부족 상태를 조절하고 있고 소변의 삼투압(渗透压)이 상승하기 시작했다. 따라서 2시간마다 200밀리리터의 물을 한잔씩 마시는 등 능동적이고 규칙적인 음용 방식을 유지하는 것이 더 좋다.

◆ 여러번 끓인 물, 하루밤 지난 물은 암을 유발할까?

끓인 물을 마시는 것은 많은 사람들의 생활습관이지만 여러번 끓인 물을 마시면 암에 걸릴 위험이 있다는 주장도 있다. 또한 물을 2번 이상 끓이면 아질산염이 40배 급증한다는 말도 있다.

사실상 여러번 끓인 물과 하루밤 지난 물은 암을 유발하지 않는다. 끓인 회수가 증가하고 보관 시간이 증가함에 따라 아질산염 함량이 증가하지만 그 증가량은 건강에 큰 위험을 초래하지 않는다. 장기간 방치된 물이 오염되면 인체에 해를 끼칠 수 있다.

특히 물이 아주 뜨거울 때는 마시지 않는 것이 좋다. 연구에 따르면 너무 뜨거운 물을 마시면 식도 점막에 손상을 줄 수 있고 장기간 마시면 점막 세포의 비정상적인 증식을 일으켜 결국 암으로 발전할 수 있다.

/ 환구넷

3 가지 음식 충분히 먹으면 6 년 더 오래 살 수 있어!

식단 조절로 수명을 늘일 수 있다! 2024년, 《미국림상영양학회지》의 한차례 연구는 7개 나라의 전형적인 식단 모식을 포함시킨 후 식단의 수명에 미치는 영향을 종합적으로 평가했다.

우리 나라의 경우 만약 식단을 조절하여 3 가지 음식을 충분히 보충한다면 6 년 수명을 연장할 수 있다고 한다.

연구에 따르면 중국의 전형적인 식단은 채소와 과일의 섭취량에서는 우수하지만 통곡물, 견과류와 콩 섭취량에서는 많이 부족하다. 이런 음식의 부족은 우리의 장수 가능성을 제한할 수 있다. 따라서 3 가지 음식의 섭취를 늘이고 붉은 고기와 가공육의 섭취를 줄이면 수명 연장에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

40대 사람들을 놓고 말할 때 만약 식습관을 바꾸면 우리 나라 여성과 남성 1인당 수명은 6.2년과 6.3년이 연장된다.

구체적으로 3 가지 가장 영향력 있는 개선 사항은 다음과 같다.

통곡물 섭취를 늘이면 여성의 수명은 1.5년, 콩류 섭취를 늘이면 1.1년 연장된다.

붉은 고기 섭취를 제한하면 수명은 0.8년 연장할 수 있다.

식단은 나이와 관계없이 긍정적인 효과가 있다. 60세부터 식단을 최적화하기 시작하더라도 긍정적인 효과가 있다.

/ 인민넷 - 조문판

전문가 :

봄철 성장 '황금기' 틀어쥐고 아이의 건강한 성장에 조력해야

봄철 기온이 오르면서 만물이 소생하고 있다. 전문가는 봄철은 아이가 성장 발육하는 황금기로서 봄철의 기온과 일조 등 자연조건은 아이의 성장 발육에 흠쓸 수 없는 영향을 끼친다고 밝혔다. 학부모는 마땅히 아이의 키를 정기적으로 모니터링하고 봄날의 성장 '황금기'를 틀어쥐고 아이의 건강한 성장에 조력해야 한다.

천진중의약대학제1부속병원 소아과 교수 리신민은 부모의 유전이 아이의 키에 미치는 영향이 70% 정도 된다고 부모의 키가 크지 않다면 아이의 신장 성장세를 주의하여 모니터링해야 한다고 소개했다. 동시에 아이의 키는 영양, 수면, 운동 및 심리, 질병 등 여러가지 요소의 영향도 받을 수 있다.

리신민은 장기적인 식욕부진과 편식은 영양소 섭취 부족이나 불균형을 초래하고 잠들기 어려워하고 수면이 부족하며 야간에 쉽게 깨는 등 수면 장애를 초래하여 체내 성장호르몬 분비에 영향을 미치는데 이러한 것들은 키 성장을 늦출 수 있다고 말했다.

장기간의 불안, 우울 등 심리적 문제도 심인성 왜소증을 초래할 수 있다. 또한 성장호르몬 결핍, 선천성 갑상선기능저하, 두개내 종양(颅内肿瘤), 염색체질환, 성조숙증 등은 모두 아이의 체구를 왜소하게 할 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

리신민은 부모는 최소 3개월마다 아이의 키와 체중을 측정하고 성장 곡선을 기록해야 하며 성장 편차가 발견되면 제때에 의사와 상담해야 한다고 권했다. 부모는 약 1년에 한 번씩 아이의 골년령을 평가하고 아이의 2차 성장 발달 상황에 주의를 기울여 아이가 성조숙으로 인해 최종 신장에 영향을 미치는 것을 방지해야 한다.

전문가는 부모는 아이의 영양 균형을 유지하고 다양한 음식을 섭취하게 하며 매일 양질의 단백질 공급을 보장해야 한다고 밝혔다. 자녀에게 다양한 영양보충제를 먹이는 것을 권장하지 않으며 첨가물이 포함된 각종 불량식품을 최대한 적게 섭취하도록 해야 한다. 이러한 소위 '보양식'과 불량식품은 성조숙증을 일으켜 최종 키에 영양을 미칠 수 있다.

또한 전문가들은 운동은 혈청 성장호르몬 수치를 높여 아이들의 뼈 성장을 촉진할 수 있다고 밝혔다. 정상적이고 건강한 어린이는 매일 약 40분 내지 1시간 정도의 중등 강도 운동을 보장해야 한다. 봄이 오고 꽃이 피면 해변을 많이 쬐어 신체의 비타민 D 합성을 촉진하고 칼슘 흡수를 촉진하여 뼈가 더욱 잘 발달되게 해야 한다.



아이에게 함부로 먹여서는 안되는 식품



아식품을 함부로 먹여서는 안된다고 당부했다.

모유는 영유아의 가장 리상적인 자연식품으로 모유가 부족하거나 없을 때 성장 발달의 수요를 충족시키기 위해 분유를 먹일 수 있다. 하지만 질병이나 기능장애를 가진 영유아의 경우에는 의사와 립상영양사의 지도 하에 특수학용도 영유아식품을 단독으로 또는 기타 식품과 함께 섭취시켜 그들의 성장 발달 수요를 만족시켜야 한다.

북경대학제3병원 소아과 주임의사이며 박사생 지도교수인 리재령은 건강한 영유아의 경우 특수학용도 영유아식품을 사용할 필요가 없다고 밝혔다.

특수학용도 영유아식품의 영양 구성은 건강한 영유아의 일반적인 영양 수요에 부합되지 않는다. 일반적인 영유아 조제분유의 조제 설계는 영유아의 정상적인 성장 수요에 부합

되지만 특수학용도 조제는 특수 질병 혹은 생리적 결함에 근거해 성분 조절을 했기 때문에 건강한 영유아의 최적의 영양 섭취 모식에 부합되지 않는다.

장기적으로 잘못 섭취하거나 램용하면 영양 불균형, 열량과 영양소

섭취 부족 혹은 과잉 등 위험이 존재한다.

이의 국내외 연구에 따르면 건강한 영유아의 알레르기 예방 수단으로 부분 또는 심층 가수분해 조제 특수학용도 영유아식품을 사용하는 것은 권장되지 않는다. / 인민넷 - 조문판



탁아기구와 학교에서 자주 전파되는 바이러스



아데노바이러스(人腺病毒)는 어린이 건강에 위협이 큰 바이러스로 탁아기구와 학교 등 집거환경에서 자주 전파된다. 학교와 학부모는 어떻게 협력해야 아이를 더 잘 보호할 수 있을까?

◆ 아데노바이러스란 ?

아데노바이러스는 '가족구성원'이 아주 많은 바이러스로서 대략 7개 아속(亚属)(A-G)과 116개 이상의 유형으로 나눌 수 있다. 그중 호흡기 감염과 관련된 유형중 3형과 7형은 우리 나라 어린이의 급성 호흡기 감염을 일으키는 가장 주요한 유형으로 종종 탁아기구와 학교에서 호흡기 감

염 확산을 초래하고 있다.

◆ 어떻게 학교 위생방역 조치를 잘 진행할까 ?

학교 위생방역 조치를 철저히 하는 것은 바이러스 전파를 예방하는 데 매우 중요하다. 다음은 몇가지 건의 사항이다.

환기: 교실, 기숙사, 식당 등 장소는 환기를 잘해야 한다.

손을 자주 씻기: 어린이와 학생들이 올바른 손 씻기 등 좋은 위생습관을 기르도록 교육하고 교사와 종업원도 좋은 개인위생습관을 유지해야 한다.

물품 소독: 류사 사례, 확진 사례와 중증 탁아기구와 학교에서 호흡기 감

생활용품 및 소지품은 염소 함유 소독제로 소독 처리를 할 수 있다.

◆ 학부모와 학교는 어떻게 협력해야 할까 ?

학교는 건강교육을 잘해야 한다. 다양한 형태의 건강교육을 통해 학생과 학부모가 아데노바이러스와 그 예방법을 이해할 수 있도록 해야 한다.

부모는 주의깊게 관찰해야 한다. 아이가 발열, 기침 등 증상을 보이면 되도록 빨리 자택 관찰을 진행하고 호흡곤란이나 고열이 내려가지 않는 등 심각한 상황이 발견되면 즉시 병원으로 가야 하며 회복후 학교로 복귀해야 한다. / 국가질병예방통제국