

봄의 불청객 '춘곤증', 원인과 해결책은?



“한해의 계획은 봄에 있다.”는 말이 있듯이 봄은 원래 생기가 넘치고 만물이 소생하는 계절이다. 하지만 많은 사람들은 마치 '잠자는 마법'에 빠진 것만 같아 항상 어지럽고 정신을 차리지 못하는데 이것이 바로 모두가 흔히 말하는 '춘곤증'이다. '춘곤증'은 왜 발생하며 또 어떻게 하면 쉽게 대처할 수 있을까?

소식시키고 뇌의 혈류량을 상대적으로 증가시킨다. 따라서 혈액과 산소 공급이 충분하여 졸음이나 피로 현상이 쉽게 나타나지 않는다. 봄에 날씨가 따뜻해지면 인체 피부의 모세혈관이 확장되고 혈류량이 증가하여 뇌조직이 허혈 및 저산소 상태에 놓이기 쉽고 뇌신경세포의 흥분이 감소되면서 졸리고 피로해지기 쉽다.

새우지 말며 일찍 자고 일찍 일어나는 등 충분한 수면시간을 확보해야 인체 기능이 효과적으로 조정되고 낮의 졸음을 줄일 수 있다. 오후의 졸음을 완화하기 위해 점심에 15~30분의 휴식을 취하면 기운을 회복하는 데 도움을 줄 수 있다.

2. 적당한 운동

야외 조깅, 산책 등 적당한 체육활동은 인체 세포와 조직이 더 나은 신진대사를 얻도록 도와주어 봄철 피로를 해소하는 데 도움이 된다.

3. 합리적인 식사

기름진 요리는 식사후 피로감을 유발할 수 있으므로 식단은 합리적이고

단백하며 소화가 잘되고 기름기가 적어야 한다. 충분한 단백질을 섭취하면 신체의 에너지를 향상시키는 데 도움이 된다. 신선한 과일과 채소를 더 많이 먹고 인체에 필요한 미량원소와 비타민을 보충하면 에너지가 넘치고 봄철 '춘곤증'을 완화할 수 있다.

4. 창문 열어 환기

실내 공기 순환을 유지하여 신선한 공기가 실내로 들어와 이산화탄소 등 탁한 공기를 배출하게 함으로써 뇌의 산소 함량을 증가시키고 머리를 맑게 유지할 수 있다. /인민넷-조문판

'잔병' 미루면 암 위험 증가시킬 수도

생활 속에서 누구나 불편할 때가 있다. 어떤 사람들은 이에 매우 신경을 쓰는가 하면 어떤 사람들은 대수롭지 않게 여기며 심지어는 미루다가 작은 병을 큰 병으로 키우기도 한다! 아래의 이런 '잔병'들은 절대 미루지 말아야 한다.

내강(腔内)에서 볼 수 있는 모든 과성장(過度生長) 조직을 말한다. 선종 용종의 부피가 증가함에 따라 발암률도 증가하는데 전체 발암률은 10~20%에 달한다. 용종이 발견되면 작은 선종이라도 제때에 제거해야 한다.

■ 만성 염증: 중시하지 않으면 암 초래 가능

■ 구강궤양: 오래도록 낫지 않으면 주의해야

신체내 특정 기관에 장기간 만성 염증이 지속되면 암의 발생을 초래할 수 있다. 레를 들어 장기 만성 간염은 B형 간염이든 C형 간염이든 간암을 쉽게 유발할 수 있다.

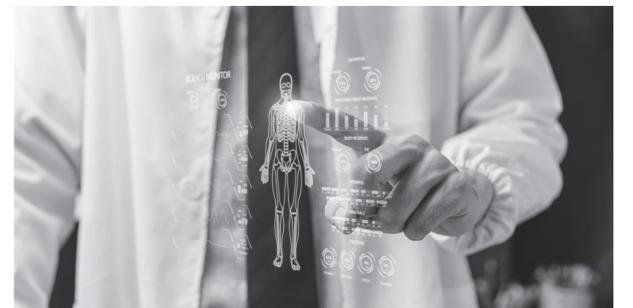


일부 중대 질병의 발전 과정에서 염증 반응은 중요한 부분중 하나다. 염증이 효과적으로 통제되지 않고 반복적으로 발작하면 암을 유발할 수 있지만 반드시 암이 되는 것은 아니다.

장기간 치유되지 않는, 크고 깊은 구강궤양을 조심해야 한다. 이는 암 전 단계의 손상일 수 있으며 쉽게 암으로 변질 수 있다. '조기 발견, 조기 진료, 조기 치료, 조기 감손(減損)'을 원칙으로 해야 하며 필요한 경우 생체조직 검사를 통해 명확한 진단을 받아야 한다. /광명넷

■ 위장관 용종: 위장암

많은 위장암은 용종(息肉) 특히 발암률이 더 높은 선종성(腺瘤性) 결장 용종에서 진화한다. 위장관(胃腸道) 용종은 위장관 점막이 일어나



왜 '춘곤증'이 생길까?

겨울의 추운 기후는 인체 피부의 모세혈관 수축을 자극하여 혈류량을 감

봄철 '춘곤증' 해결책

1. 일과 휴식 시간 조절
일과 휴식 시간을 잘 조절하고 밤을

량자에너지팔찌, 건강 개선할 수 있을까?

이른바 량자에너지팔찌로 건강을 개선할 수 있다는 것은 일종의 철저한 사이비과학(偽科學)이다. 량자는 다양한 물리량의 최소 단위이다. 전자, 광자, 쿼크(夸克) 등 더 이상 나눌 수 없는 기본 입자는 모두 량자에 속한다. 량자역학은 미관적 세계를 지배하는바 현대 물리학의 기초이다.

량자역학 원리를 기반으로 량자 상태를 조작하는 량자기술은 량자계산, 량자통신, 량자센서(传感) 및 정밀 측정 등 정보 분야에서 중요한 응용 전망을 가지고 있지만 량자 상태를 조작하려면 매우 정밀하고 엄격한 환경이 필요하다. 현재 량자기술은 의료건강에 아무

런 반응이 없는바 짝퍽팔찌를 사용하여 량자 상태를 조절한다는 것은 더욱 불가능하다. 따라서 이른바 '량자에너지'를 사용하여 인류의 병을 치료하고 에너지를 제공해준다는 것은 철저한 기만이다. 이른바 "량자에너지와 스칼라파동(標量波)을 사용하여 DNA와 미토

콘드리아(線粒體) 공명을 일으켜 신체에 에너지를 가져다준다."는 일부 량자팔찌 관련 홍보는 단순히 대중에게 생경한 용어들을 라렬한 것으로서 이는 철저한 사이비과학이자 사기극이다. 일부 사람들이 그것들이 효과적이라고 느끼는 이유는 주로 심리적 암시 때문이다. /중국신문넷

고혈압 환자, 물 마실 때 조심해야

아침에 일어나 물을 마시는 습관은 암을 예방하는 등 건강에 좋은 습관이다. 하지만 단시간에 많은 량의 물을 섭취하는 것은 오히려 건강에 해를 끼칠 수 있다.



혈관질환이 없는 사람들도 800~1,000 밀리리터의 물을 빠르게 마시게 되면 몸속의 나트륨이 낮아지는 저나트륨혈증이나 부종 등의 부작용이 야기될 수 있다. 뿐만 아니라 한번에 많은 량의 물을 마시면 몸에 흡수되는 것이 아니라 소변으로 배출되고 전해질의 불균형을 유발해 부작용을 일으킬 수 있다.

그렇다면 고혈압 환자의 경우에는 어떻게? 고혈압 환자의 경우 더 큰 주의가 필요하다. 고혈압약중에는 저나트륨혈증이 생길 수 있는 성분이 포함되어 있는 경우가 많다. 이 때문에 한번에 많은 물을 마시면 저나트륨혈증이 악화될 수 있다. 전문가들은 물 섭취에 따른 혈압 변화 관찰 실험을 실시하였다. 건강한 20대 여성은 물을 마시기 전 혈압 수치가 118 밀리미터수은기둥(mmHg)으로 정상이었다. 정상 혈압 수치는 80~120 밀리미터수은기둥이다. 이후 물 800 밀리리터를 마시고 혈

압을 재측정하였다. 그 결과 여성의 혈압 수치는 13 밀리미터수은기둥으로 급격히 높아졌다. 실제로 《세계고혈압신문》에 따르면 실험 참가자들 모두 500 밀리리터의 물을 섭취한 뒤 혈압이 올랐다는 연구 결과가 있기도 하다. 전문의는 하루에 4번만 규칙적으로 물을 마셔도 우리 몸 곳곳에 수분을 공급할 수 있다고 전한다. 특히 오전 10시와 오후 3시는 우리 몸에서 수분이 가장 부족할 수 있는 시간이기 때문에 수분 공급이 필요하다.

또한 잠들기 30분전에 마시는 물은 자면서 호흡과 땀으로 잃게 되는 수분을 미리 보충해준다.

수시로 물을 마셔야 한다는 신화

우와 같이 하루에 4번, 총 800 밀리리터의 물을 섭취하면 중분함에도 아래의 증상이 나타나는 경우에는 정해놓은 시간에 구애받지 않고 수시로 물을 섭취하여야 한다.

◆ 갈증

갈증이 난다는 것은 몸에 물이 부족하다는 신호이기 때문에 곧바로 수분 공급을 하여야 한다.

◆ 덥다고 느껴지는데 땀이 나지 않을 때

이는 땀으로 배출할 수분이 몸에 없는 상태이기 때문에 수분 공급이 필요한 상황이다.

◆ 근육 경련이 일어날 때

몸에 수분이 부족해지면 혈액이 걸죽해져 혈액순환이 원활하게 이루어지지 않으면서 근육 경련이 일어난다. /종합

아스피린, 암 전이 막는다

암환자중 저용량의 아스피린을 매일 복용하는 경우 생존률이 더 높다는 사실은 10여년전부터 확인됐다. 암세포의 전이(암세포가 원래 종양이 발생한 부위에서 다른 기관으로 퍼지는 현상) 비율이 감소하는 현상 덕이다. 하지만 아스피린이 어떻게 암 전이를 예방하는지는 알지 못했다.

관련 효소인 '사이클로옥시게나제 1'을 억제하고 트롬복산 A2(TXA2) 생성을 줄이는 것으로 확인됐다. 아스피린이 TXA2를 감소시키자 T세포가 활성화돼 암세포가 퍼지는 것을 막는다는 사실을 발견한 것이다. 영국 케임브리지대학교에서 연구를 수행한 연구진은 "우리가 발견한 것은 아스피린이 전이성 암세포를 인식하고 파괴하는 면역체계의 힘을 해방시킬 수 있다는 점"이라고 설명했다.

그런데 아스피린이 면역체계를 자극하여 일부 암의 전이를 줄이는 기제를 과학자들이 발견해 최근 저명한 과학저널 《자연》에 발표했다.

연구진은 이 약이 암을 초기에 발견한 경우 가장 효과적인 것이라고 본다며 수술과 같은 치료후 암세포가 이미 퍼졌을 위험이 있을 때 면역

연구진은 암이 특정 부위에서 시작되더라도 암 사망의 90%는 암이 신체의 다른 부위로 전이될 때 발생한다는 점에 주목해 전이 과정을 들여다보기로 했다. 이 기제는 암이 가장 취약한 순간 즉 원발성 종양에서 떨어져나간 단일 암세포가 몸의 다른 곳으로 퍼지려 할 때와 관련이 있다. 면역세포인 T세포라는 백혈구는 전이성 암세포가 자리잡으려 할 때 이를 파괴할 수 있다. 하지만 혈액의 다른 구성 요소인 혈소판이 T세포를 억제하여 암세포를 제거하기 어렵게 만든다는 것을 이번 연구에서 밝혀냈다.

연구진은 "암 환자라면 아스피린을 복용하지 고민하게 될 것"이라며 "그러나 지금 당장 약방으로 달려가 아스피린을 구입하기보다는 체계가 이를 찾아내도록 돕는데 사용될 수 있다고 덧붙였다. 연구진은 "암 환자라면 아스피린을 복용하지 고민하게 될 것"이라며 "그러나 지금 당장 약방으로 달려가 아스피린을 구입하기보다는

아스피린은 혈소판의 작용을 방해하고 T세포에 대한 혈소판의 영향을 제거하여 T세포가 암세포를 사냥할 수 있도록 돕는다. 연구진은 동물실험에서 이를 우연히 발견했다.

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증

연구진은 유방암, 피부암의 일종인 흑색종, 대장암을 포함한 다양한 암이 발생한 생쥐를 두 그룹으로 나눠 한쪽은 아스피린을 투여하고 대조군엔 처방하지 않았다. 그 결과 아스피린을 투여한 생쥐의 경우 폐나 간과 같은 다른 부위로 암세포가 전이되는 비율이 낮다는 것을 발견했다. 아스피린은 혈소판에서 염증