

에어콘 3일 전 후 ‘백폐’ 걸려!

고온 날씨에 조심해야



여름철 에어컨 처음 켤 때 ‘치명적’ 폐염 조심!

최근 기온이 상승함에 따라 많은 사람들은 에어컨을 켜서 더위를 식히고 있다. 그러나 성도 시민 리선생은 1년 동안 먼지로 덮인 에어컨을 켜 후 심각한 폐염에 걸려 왼쪽 폐 절반이 ‘백폐’(白肺)로 되었다.

3일 동안 에어컨 켜 후 레지오넬라균 폐염 걸려

리선생은 근육통, 두통, 발열, 기침 등의 증상이 나타나서 처음에는 감기인 줄 알고 감기약을 복용했지만 병세

는 오히려 더 심각해졌다. 가족들은 이 상황을 보고 그를 성도시제 5인민병원 감염성질환과로 보냈다.

흉부 CT 결과 리선생의 왼쪽 폐에 대규모 백색 영상이 나타났는데 거의 폐의 절반을 차지하고 있었다. 폐포 세척 NGS 검사를 통해 최종적으로 ‘범인’이 호폐레지오넬라균(嗜肺军团菌)임을 확인했다.

가전제품, 레지오넬라균의 온상 일수도

성도시제 5인민병원 감염성질환과 주임 허효매는 레지오넬라균은

세균의 일종으로 물과 습한 환경에서 특히 잘 자란다고 소개했다. 호폐레지오넬라균은 레지오넬라균의 일종으로 여름은 덥고 습하여 번식하기에 적합한 시기이며 사람들이 자주 사용하는 에어컨, 온수기, 샤워장치, 배관 등이 그 번식지가 될 수 있다.

이런 폐염은 매우 심하고 병세가 빠르게 진행되며 사망률도 비교적 높다. 특히 면역력이 약한 사람들이 감염되기 쉽다. 레지오넬라균은 주로 에어컨, 온수기 등 장비에서 배출되는 물안개를 통해 전파되며 사람이 흡입하면 호흡기 감염을 일으킬 수 있다.

백신 없는 레지오넬라균폐염 어떻게 예방할까?

◆ 에어컨 청소

전원 끄기
전원 끄기는 가장 간과하기 쉬운 절차로 청소하기 전에 반드시 에어컨 플러그(插头)를 뽑아 감전을 방지해야 한다.

에어콘 외부 청소

젖은 행주로 에어컨의 케이스(外壳)와 로출된 부분을 닦는다. 물이 에어컨 내부로 침투하여 부품이 부식되는 것을 방지하기 위해서는 행주를 너무 적시지 말아야 한다.

◆ 에어컨 필터 청소

에어콘 필터(过滤网)를 꺼내어 뒤면(오목면)을 깨끗한 물로 행구고 가볍게 문질러 씻은 후 서늘한 곳에서 자연 건조시켜야 한다.

◆ 증발기 세척

필터를 제거하면 증발기(蒸发器)핀(散热片)을 볼 수 있는데 가정용 에어컨 세척제를 선택하여 분무할 수 있지만 작동후 합선을 방지하기 위해서는 증발기 이외의 부위에 분무하지 않도록 주의해야 한다.

분무후 건조된 필터와 패널을 다시 끼워넣고 10분 동안 그대로 둔다. 에어컨을 켜 후 풍량과 랭방량을 제대로 조절하고 30분 동안 유지한다.

◆ 욕실 청소

물 저장형 온수기를 장기간 사용하지 않을 경우 사용전에 물을 빼야 한다. / 중앙텔레비전방송넷

한발로 서서 10 초 못 버티면 건강 위험

두 눈을 감고 한발로 얼마 동안 서있을 수 있는가? 한발로 서보면 균형을 잡는 것이 쉽지 않다는 것을 알게 될 것이다.

혈압, 혈중지질, 혈당 등과 마찬가지로 균형력은 사실 건강을 측정하는 중요한 지표이며 장수 여부, 뇌 인지기능 수준 및 심혈관·뇌혈관 계통의 잠재적인 문제를 반영할 수도 있다.

한발로 오래 서있으면 장수 예고할 수 있어

균형력은 본체 감각, 외부 세계에 대한 뇌의 판단, 힘 사용 및 자기 조절과 관련이 있으며 로화와도 직접적인 관련이 있다. 이 테스트는 로화 정도를 평가하는 데 사용할 수 있을 뿐만 아니라 건강 위험을 알리는 데 사용할 수도 있다.

눈을 감고 한발로 서있는 것은 인체의 반응 능력과 균형 기능을 테스트할 수 있으며 인체의 로화 정도를 판단할 수 있어 장수 여부를 반영하는 참고 지표이다.

성별이나 나이에 상관없이 눈을 감고 한발로 서있는 시간이 10 초 이상인 사람은 몸이 더 젊을 수 있다.

국가국민체질모니터링센터에서 발표한 <국민체질측정기준(2023년 개정)>에 따르면 안전을 보장하는 전제하에 20세—79세 성인을 대상으로 눈을 감고 한 발로 서



기라는 테스트가 있다. 테스트할 때는 눈을 감고 한발을 임의로 들어올린 후 다른 한발을 단단하고 평평한 바닥에 디딘 다음 몇 초 동안 버틸 수 있는지 시간을 재야 한다.

50세 이상의 중장년층의 경우 눈을 감고 한발로 서서 10 초를 버틸 수 없다면 향후 4~9년 동안 사망 위험이 현저히 높아지는데 눈을 감고 한발로 10 초를 안정적으로 버틸 수 있는 사람들보다 그 위험지수가 84% 더 높다.

만약 당신이 50세 미만인데 10 초도 버티지 못한다면 이 문제를 정말로 중시해야 할지도 모른다!

구체적인 측정 방법: 두 팔을 옆으로 나란히 들고 두 다리를 모은 후 발끝을 앞으로 향한다. 눈을 감으면서 한발로 서고 다른 다리는 무릎을 꿇은 상태에서 발을 땅에서 떼고 다른 발과 접촉하지 않는다.

/ 인민넷-조문판

허리가 자주 아프다면 신장질환 의미할까?

허리가 자주 아프다 해서 신장질환을 의미한다는 견해는 매우 일방적이다. 일부 신장질환 레를 들어 신장결석, 신장염, 신장수종 등이 허리 불편함을 유발할 수 있지만 대부분의 요통은 근육 손상, 허리디스크, 요추골절 증식, 장시간 앉아 있거나 자세 불량 등으로 인해 발생한다.

요통은 신장질환의 진단 기준으로 될 수 없다. 한편으로는 신장염 초기에는 뚜렷한 증상이 없고 요통

이 나타나지 않을 수 있으며 다른 한편으로는 신장질환으로 인한 요통의 경우 보통 빈뇨, 급뇨, 뇨통, 혈뇨, 부종, 고혈압 등 다른 증상도 동반될 수 있기 때문이다.

결론적으로 ‘허리가 아프다’는 것만으로 신장질환 여부를 판단할 수는 없다. 허리 통증이 장기간 지속되거나 다른 이상 증상이 동반된다면 원인을 명확히 하기 위해 즉시 병원을 방문하여 검사를 받는 것이 좋다.

/ 인민넷-조문판

3 가지 심근경색 증상 간과하기 쉬워

급성 심근경색은 심장내과에서 사망률이 가장 높은 응급 중증질환으로 치료의 황금시간은 단 120분에 불과하다.

심근경색의 전형적인 증상은 다음과 같다.

- ① 흉골 뒤 가슴이 답답하고 흉통이 나타나며 압박감이 있고 심장이 위치한 부위가 불편하다.
- ② 가슴이 답답하여 잠에서 깨어나거나 상복부 또는 어깨와 등이 아프고 이가 아프거나 인후가 불편하다.
- ③ 심계항진, 실신 등 증상이 나타난다.

고위험 병력이 있거나 상술한 증상이 나타나면 가능한 한 빨리 진료를 받는 것이 좋다. 특히 지속적인

로 완화되지 않는 흉통이 나타나면 즉시 120에 전화해야 한다.

어떻게 돌발성 심계항진에 대처해야 할까?

- 작은 뺨대개 큰 도움이 될 수 있다.
- 환자는 45도 각도로 반쯤 누워 숨을 깊이 들이마신 후 숨을 죽인다.
 - 반으로 접은 뺨대를 리용해 15 초간 고르게 바람을 불어낸다.
 - 똑바로 누워서 다리를 45~90도로 15~45 초 동안 들어올린다.
 - 증상이 완화되지 않으면 즉시 120 응급전화를 걸어야 하며 잠시 휴식을 취한 후 다시 시도할 수 있다.

/ 인민넷-조문판

탈모자들의 희망!

모발 성장에 중요한 ‘특수’ 단백질 발견

오스트랄리아 월터 앤드 엘리스 홀 의학연구소(WEHI), 두크—싱가포르 국립대학의학원 등 기구에서 선도한 한차례 연구 결과에 따르면 모발의 성장을 담당하는 가장 중요한 모낭 줄기세포는 어떠한 ‘보디가드’(保镖) 단백질이 없으면 제 기능을 하지 못하는 것으로 밝혀졌다. MCL—1이라고 불리는 이 단백질은 세포 사멸을 조절하는 역할을 하는데 일단 결핍되면 모낭 줄기세포가 스트레스 상태에 들어가 결국 사멸로 이어져 불가역적인 탈모를 초래한다.

본질적으로 모낭 줄기세포를 보호할 수 있는 충분한 MCL—1이 없다면 모낭 줄기세포는 자멸로 이어진다. 연구진은 쥐 체내의 MCL—1을

닫고 기존 모발의 플라크(斑块)를 제거함으로써 이러한 기능장애를 확인했다. 그들은 모낭 줄기세포가 일정 기간 생존한 후 과로로 인해 스트레스 신호가 촉발되어 결국 사망한다는 것을 발견했다. 연구진은 MCL—1의 보호가 없는 경우 모낭 줄기세포는 매우 취약해진다고 밝혔다. MCL—1의 수준을 높이면 모낭 줄기세포를 보호하고 탈모를 방지할 수 있을지도 모른다.

탈모는 전세계 약 2%의 사람들을 괴롭히고 있으며 아직까지 의학적 난제로 남아있다. 이 연구 성과는 탈모 환자에게 더 많은 치료의 희망을 안겨줄 수 있을 것이다.

/ 인민넷-조문판

자꾸 군것질하고 싶다면 몸에 영양소 부족

어느 순간 특정 음식이 미친 듯이 먹고 싶고 심지어 한밤중에 갑자기 잠이 오지 않을 정도로 먹고 싶을 때가 있다. 많은 사람들은 이것을 단지 ‘식탐’일 뿐이라고 생각하지만 사실 상 몸에 영양소가 부족해서일 수도 있다.

얼음 자주 씹어먹고 싶다면 철분 결핍

추운 날에도 얼음을 씹거나 음료의 얼음을 무의식적으로 씹고 싶다면 이는 몸에 철분이 부족하기 때문일 수 있다. 연구에 따르면 얼음에 대한 갈망은 뇌혈류 증가와 관련이 있을 수 있는데 철결핍성 빈혈 환자는 종종 저

산소증으로 인해 얼음을 씹어 뇌를 자극한다.

건강 대책: 붉은 고기와 동물 간을 섭취하여 철을 보충하거나 비타민 C가 풍부한 식품(레몬 오렌지)을 함께 섭취하여 철분 흡수를 촉진시켜야 한다.

자극적인 맛을 너무 좋아한다면 나트륨 결핍

감자칩, 매운 쏘프기 등을 먹을수록 중독된다면 에디슨병[부신(肾上腺) 피질기능 저하]에 대한 주의가 필요하다. 이 질병은 체내 나트륨이온 손실을 초래할 수 있다. 몸에 나트륨이 부족하면 염분을 극도로 갈망하

고 자극적인 맛을 좋아하게 된다.

건강 대책: 가공식품을 줄이고 천연 향신료(파, 생강, 마늘)로 중염(重盐)을 대체하며 칼륨이 함유된 식품(바나나, 감자)을 많이 섭취하여 전해질을 균형시켜야 한다.

탄수화물 먹기 좋아한다면 아미노산 결핍

탄수화물을 먹지 않으면 식사를 한 것 같지 않을 경우 몸에 트립토판(色氨酸)이 부족하다는 것을 암시할 수 있다. 연구에 따르면 탄수화물에 대한 갈망은 트립토판 함량이 낮은 징후중 하나이다.

건강 대책: 닭알, 바나나, 호두를

많이 먹어야 한다.

자꾸 단 음식이 먹고 싶다면 크롬 결핍

갑자기 단맛에 중독되었다면 신체의 크롬(铬) 결핍때문 일수 있다. 크롬은 혈당을 안정시키고 인슐린 수치를 낮추어 인슐린이 인체에서 기능을 정상적으로 발휘할 수 있도록 한다.

건강 대책: 저당 식품 레를 들어 귀리(燕麦)를 선택하여 혈당을 안정시키고 크롬이 풍부한 식품(브로콜리, 버섯, 딸기 등)을 보충해야 한다.

/ 건강일보

중약 밀크티 체중 감량에 도움되나?



5월 11일은 ‘중국 비만의 날’이다. 근년래 중약 밀크티(奶茶)가 많은 젊은이들의 새로운 소비 추세로 되면서 일부 상인들은 ‘지방 감소와 다이어트’라는 명목으로 체중 감량 수요가 있는 소비자들을 끌어들이고 있다. 이에 대해 중의전문가는 일부 약식동원 물질이 체중 감량에 도움이 되지만 일반적으로 밀크티를 마셔 체중을 줄이는 것은 바람직하지 않다고 말했다.

현재 시중에 나와있는 중약 밀크티는 대부분 약식동원물질이 첨가된 밀크티이다. 광서중의약대학제1부속병원 립상영양과 주임 강도(江涛)는 중의 리론에서 여름철 차음료에 연잎과 산사나무를 첨가하면 특정 조건에서 체중 감량에 일정한 도움이 된다고 말했다.

련잎은 쓴맛이 나는데 열을 내리고 양기를 맑게 하며 피를 식히고 지혈하는 효과가 있어 여름의 더위를 식일 수 있을 뿐만 아니라 몸의 수습은

화(运化水湿)에도 도움이 된다. 산사는 맛이 달고 시며 성질이 미온적인데 소화 및 위장을 튼튼하게 하고 기를 조절하며 어혈을 풀어준다. 특히 육류에 좋은 해독 효과가 있고 비장과

위장의 운화를 돕는다. 두가지를 합리하게 배합하면련잎의 상쾌함과 산사의 소화기능이 서로를 보완되어 무더운 여름에 신체의 부담을 줄여주고 비장과 위장을 조절하는 데 도움이 될

뿐만 아니라 일정한 지질 저하와 체중 감량 효과가 있다.

“아무리 좋은 건강차라도 우유와 설탕을 더하면 체중 감량에 역효과를 낼 수 있다.” 강도는 밀크티에 흔히 첨가되는 우유, 크림(植脂末) 등 유제품과 각종 설탕은 일정한 카로리를 가지고 있기에 더 나은 맛과 식감을 위해 대량으로 첨가할 경우 총카로리가 높아져 체중 감량에 도움이 되지 않는다고 말했다.

강도는 일부 과학적으로 조합된 중약 차음료는 체중 감량에 도움이 되지만 ‘천인일방’(千人一方)이 아닌 만큼 다양한 체질에 따라 다른 약재와 비율을 취해야 한다고 귀띔했다. 체중 감량 또는 건강관리를 위해 중약 차음료를 포함한 약식을 사용할 경우 정규적인 기구의 의사와 전문영양사와 상의하여 증상에 맞게 처방을 받아야 한다.

/ 신화넷