알록달록한 포장의 과일맛 전자담배가 청소년들 사이에 나타났을 때 많은 사람들은 이것을 무해한 '류행장난감'이라고 생각했다. 하지만 사실 전자담배가 일반담배의 안전한 대체품이 아니라 은밀한 방식으로 청소년의 건강을 위협한다는 것이다.

▩ 보이는 포장, 보이지 않는 건강 '살인자'

전자담배의 연기 속에는 다양한 건강 '살인자'가 숨어있다. 청소년은 신체가 아직 발달단계에 처해있어 호흡계통이 특히 취약하므로 전자담배를 피우면 급성 폐 손상을 일으킬 수 있고 급성 호산구폐염(嗜酸性粒细胞肺炎), 미만성(弥漫性) 폐포출혈, 알레르기성 폐염, 심지어 심각한 천식을 유발할 수도 있다. 전자담배를 장기간 사용하면 심근경색 등 중대 질병 위험도 조용히 증가시킨다. 더욱 걱정스러운 것은 연구에 따르면 전자담배는 폐건강을 위협할 뿐만 아니라 심혈관질병의 발병 위험도 높이고 태아도 좋지 않은 영향을 받는다는 것이다.

▩ 한 사람만 피워도 여러명이 '봉변'

전자담배에서 나오는 간접흡연도 만만치 않다. 전자담배는 공기중 발암물질의 농도를 증가시키는데 가열 온도가 증가함에 따라 발암물질의 방출량이 배로 증가할 수 있다. 이는 청소년들이 전자담배를 사용할 때 주변의 친구들도 이러한 유해 연기를 강제로 흡입하게 되여 건강에 영향을 미치게 된다는 것을 의미한다.

▩ '금연'이라는 명목으로 중독 유도

세계보건기구는 전자담배를 금연 도구로 권장하지 않는다고 명확히 밝혔다. 금연 목적으로 전자담배를 사용하는 많은 사람들은 결국 담배를 끊기는커녕 전자담배와 일반담배를 동시에 사용하여 건강에 해를 끼치고 있다. 담배를 피워본 적이 없는 청소년들에게 전자담배는 '위험한 함정'이다. 대부분의 전자담배에 함유된 니꼬찐은 사람들로 하여금 쉽게 중독되게 한다. 일단 전자담배를 시도하면 청소년들이 일반담배를 사용하기 시작할 가능성이 최소 두배로 증가하여 흡연 중독의 악순환에 빠지게 된다.

전자담배의 '유혹' 뒤에는 청소년 건강에 대한 심각한 위협이 있다. 자신의 건강을 위해서든 주변 사람들의 안전을 지키기 위해서든 청소년은 전자담배를 멀리해야 한다. 한편 지도를 강화하여 청소년들에게 건강하고 담배 없는 성장 환경을 마련해주도록 학부모와 학교를 촉구해야 한다.

/ 건강중국넷

아이가 똑똑하고 건강하려면 이 영양소 부족해서는 안돼 !

◈ 요드 : 중요한 지적(智力) 영양소

요드염에는 한가지 영양소인 요드가 있다. 요드는 인체가 갑상선호르몬을 합성하는 중요한 원료일뿐더러 뇌신경계통 발달에도 매우 중요하다.

태아기와 영유아기(0세—3세)는 뇌 발달의 관건적 시기이다. 이 시기에 요드 섭취가 적당하면 대뇌 발육이 건강하고 요드 섭취가 부족하면 뇌 발육에 영향을 미치며 요드가 심각하게 결핍하면 아이가 멍청해질 수도 있다.

● 아이들이 요드를 보충하지 않으면 해로울가?

아이들은 요드를 보충하지 않으면 위해가 매우 크다. 예전에는 모두가 요드를 보충할 줄 몰랐기 때문에 많은 아이들이 지적장애 문제를 겪었다. 따라서 우리 나라는 1994년부터 일반 소금에 요드를 첨가하기 시작, 현재 요드 결핍으로 인한 지적장애를 가진 아이들이 드물다.

● 구체적으로 어떤 위해가 있는가?

1. 임신에 대한 영향(임신중 심각한 요드 결핍은 류산, 조산, 사산, 선천적 기형 등 유발).
2. 갑상선기능 이상(갑상선기능저하, 부종 등).
3. 신체 발달 지연(키 작음, 정교한 운동 기능 부족, 뒤떨어진 성기 발달 등).
4. 돌이킬 수 없는 지적 손상(뇌 발달장애, 학습 부진, 읽기 및 언어 능력 저하 등).
5. 일반적으로 '멍증'(呆小症)이라고 알려진 풍토성 크레틴병(地方性克汀病).

중증 요드 결핍이 장기간 지속되면 아이들의 지적장애, 신장 불발달, 청각장애, 언어장애, 신체마비 등을 유발할 수 있다.

/ 국가질병예방통제국

건강한 체중 감량, 중의학 처방으로 시도해보자

중의학은 전체적인 관점에서 비만을 인간의 내장 기능장애, 기혈음양의 불균형과 밀접한 관련이 있는 병리학적 상태로 간주한다. 때문에 종합적인 조절을 강조하는바 중약 조절, 침술료법, 운동 및 건강관리, 음식 조절, 감정 조절 등 여러가지 방법의 종합적 개입으로 체중 감량 효과에 도달해야 한다.

비만의 원인과 기제에는 비위 허약, 담습 막힘, 간울기 정체(肝郁气滞), 신장의 양기 부족 등 여러가지 류형이 있다. 례를 들면 비위는 후천적 근본으로 주로 영양물질의 소화 흡수를 책임진다. 만약 비위 기능이 허약하고 운화(运化)가 제대로 되지 않으면 수습(水湿)이 체내에 쌓여 비만을 형성할 수 있다.

비위가 허약하고 담습이 막힌 비만인이 흔히 사용하는 중약으로는 율무(薏米), 복령(茯苓), 백술(白术), 창술(苍术) 등이 있는데 이는 비위의 운화 기능을 증강하고 체내의 습기를 제거할 수 있다.

간울기 정체가 있는 비만인이 흔히 사용하는 중약재로는 시호(柴胡), 향부(香附), 울금(郁金), 진피(陈皮) 등이 있는데 이는 간울을 해소하고 기를 조절하며 비장과 위의 운화 기능을 촉진하여 체중 감량 효과를 얻을 수 있다.

신장의 양기가 부족한 비만인이 흔히 사용하는 중약재로는 부자(附子), 육계(肉桂), 말린 생강, 두중(杜仲) 등이 있는데 이는 신장의 양기를 따뜻하게 보완하고 신진대사를 강화하며 수액대사를 촉진하여 체중을 줄일 수 있다.

중약으로 조절하는 외에 침술료법을 사용할 수도 있다. 특정 혈자리를 자극하여 비장과 위 기능을 조절하고 식욕을 억제하며 지방 분해를 촉진할 수 있다.

적당한 운동은 기혈 운행에 도움이 되고 과도한 지방을 소모한다. 태극권, 팔단금 등 전통적인 운동은 경락을 소통시키고 기혈 순환을 촉진할 수 있다.

즐거운 마음을 유지하고 과도한 스트레스를 피하며 음악 감상, 복식(腹式) 호흡 등을 통해 감정을 조절하는 것은 비만 예방과 치료에 있어서 매우 중요하다.

/ 광명넷

물가의 '포도', 절대 먹지 말 것 !

왕우렁이 한마리에 기생충이 6,000여마리나

요즘 물가를 거닐 때 분홍색을 띠는 '포도'가 주렁주렁 달린 것을 보았는가? 이것은 식물이 아니라 외래침입종인 왕우렁이(福寿螺)의 알덩어리(卵块)이다.

5월부터 8월까지는 왕우렁이의 번식 고봉기이다. 따라서 곳곳의 물가에는 분홍색 우렁이알이 가득한데 왕우렁이는 1년에 20~40번 알을 낳을 수 있고 년간 산란량은 3~5만알에 달한다.

식물의 성장에 해를 끼친다. 왕우렁이는 식물을 먹고 식물의 뿌리와 잎을 물어뜯어 식물의 생장을 제한한다.

생태평형을 파괴한다. 왕우렁이는 우리 나라에 천적이 적고 생명력이 매우 강하며 번식 속도가 빠르기 때문에 토착종들이 생존공간을 두고 왕우렁이와 경쟁하기 어려워 수생생물의 다양성을 심각하게 훼손한다.

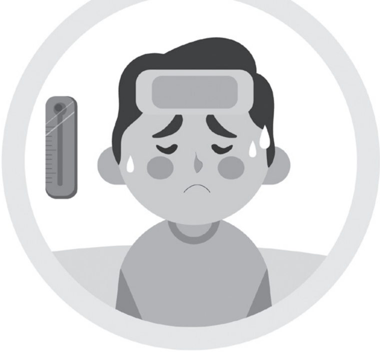
기생충병을 전파한다. 왕우렁이는 체내에 혈흡충(血吸虫), 페흡충(肺吸虫), 관원선충(管圆线虫) 등 기생충이 많이 함유되여있다. 번식능력이 강한 왕우렁이는 한마리에 기생충이 6,000여마리나 달려있다. 때문에 날것으로 먹거나 덜 익힌 왕우렁이를 먹으면 기생충에 쉽게 감염되며 심할 경우 사망에 이르기도 한다.

왕우렁이는 모양이 우렁이(田螺)와 매우 류사한 외래종으로 개체가 크고 먹이 종류가 다양하며 적응력이 강하고 성장과 번식이 빠르다. 이를 잘못 섭취하지 않도록 분별을 잘해야 한다.

/ 광명넷

신종 코로나바이러스 감염증 다시 고개 드나?

◈ 종남산 : 당황할 필요 없어 !



신종 코로나바이러스 감염증이 재확산 조짐을 보이고 있는지에 대해 5월 19일, '공화국훈장' 수상자이며 중국공정원 원사인 종남산은 광주에서 신종 코로나바이러스 류행 추세에 대한 최신 판단을 내렸다.

"이번 한차례 신종 코로나바이러스 감염증은 전반적으로 예방과 통제가 가능하므로 당황할 필요가 없다."

종남산은 일부 65세 이상의 기저질환이 있는 로인들에 일정한 위험이 있다고 말하면서 감염자들은 48시간내에 라이레트비르(来瑞特韦), 센노트비르(先诺特韦), 민데비르(民得维) 등과 같은 특효약을 신속히 복용하여 중증으로 발전하는 것을 피할 것을 권장했다.

이번 신종 코로나바이러스 감염증 류행 추세는 어떻게 변화할가? 종남산은 현재 여전히 상승 단계에 있다면서 6주에서 8주 동안 지속되고 6월말전에 류행이 끝날 것으로 예측했다.

/ 남방도시신문

식품의 류통기한이 길수록 방부제가 많음을 의미할가?

식품의 류통기한이 길수록 방부제가 많음을 의미하는 것은 아니다. 식품의 류통기한은 식품 자체의 특성, 생산공예 및 보관조건과 관련이 있는바 방부제의 량에만 의해 결정되는 것이 아니다.

식품 자체의 특성으로 볼 때 꿀, 김치, 식초 등과 같은 고당도, 고염도, 고산성 식품은 천연적인 방부 효과가 있기 때문에 류통기한이 상대적으로 길다. 생산공예의 관점에서 전통적인 건조, 염장, 설탕절임, 저온 등 방법은 식품의 장기 보존을 실현하는 방법으로 식품 생산과정에서 고온 살균 및 무균 주입 기술을 통해 방부제를 첨가하지 않고도 식품의 류통기한을 크게 연장시킬 수 있다. 또한 적절한 외부 포장도 식품의 류통기한을 연장시킬 수 있다. 례를 들면 진공, 밀봉 및 불활성 가스(冲惰性气体) 등 포장 방식들은 모두 미생물의 성장과 번식을 효과적으로 억제할 수 있다.

/ 건강중국넷