

# 두가지 혈액형, 심뇌혈관질환·당뇨병 위험 더 높아



최근 몇년 동안 점점 더 많은 의학 연구에서 혈액형에 따라 심뇌혈관병, 당뇨병, 암, 기억력 감퇴 등의 위험 확률이 다르다는 사실이 밝혀지고 있다. 특히 아래 두가지 혈액형인 사람은 다른 혈액형보다 심혈관 및 뇌혈관 질환과 당뇨병 위험

이 더 높다.

## B형: 당뇨병 위험 더 높아

2024년, 중국 연구팀이 최고 의학 잡지 《BMC 의학》에 발표한 '우산형 종술'(중거 기반 의학 최고 수준의

증거)이 많은 주목을 받았다. 비슷한 생활방식에서 B형은 A형, O형, AB형보다 2형 당뇨병에 걸릴 위험이 28% 더 높다는 것이다.

중요한 점은 "B형이 반드시 당뇨병에 걸린다."는 뜻이 아니라 위험 경향이 더 뚜렷하다는 의미이다. 특

히 장기간 높은 당분과 튀긴 음식을 섭취하는 B형이라면 미리 당 관리를 철저히 해야 한다.

## A형: 심뇌혈관질환·암 위험 더 높아

A형이라면 심뇌 보호와 암 예방에 더욱 신경 써야 한다. 2022년 《신경학》잡지의 연구에 따르면 A형의 60세 이전 뇌졸중 위험은 다른 혈액형보다 16% 높고 O형의 위험이 가장 낮았다(12% 낮음). 더욱 경계해야 할 점은 부외심혈관병원과 무한대학 인민병원의 공동 연구 결과 A형의 총콜레스테롤 및 저밀도지단백(나쁜 콜레스테롤) 농도가 더 높고 관상동맥질환 위험도 현저히 증가했다는 것이다.

심뇌혈관질환의 암 위험도 만만치 않다. 2017년 《공공과학도서관·종합》 연구에 따르면 A형의 전체 암 위험이 A형이 아닌 사람보다 높았는데 특히 위암과 결장암, 직장암 확률이 높았다. 소화기계통 종양 감수성이 뚜렷한 특징을 보였다.

하지만 주의해야 할 점은 여러 연구에서 절대적인 '완벽한 혈액형'은 없다는 것이다. 예를 들면 O형은 장과 위장이 가장 '약한' 편이고 AB형은 만년에 망각하기 쉽고 혈전 위험이 높은 것으로 나타난다.

/ 한구넷



어떤 사람들은 마취 수술을 받고 나면 머리가 나빠지거나 멍청해진다고 생각한다. 사실 전신마취에서 깨어난 직후 어지럽고 졸리고 말이 잘 나오지 않고 기억력이 떨어지는 것은 정상적인 반응이다. 이런 현상은 약물이 몸에서 다 빠져나가면 사라진다. 마취제가 빠르게 발전함에 따라 비교적 안전하고 효과적이며 조절이 쉬운 약물을 현대 마취제로 사용하고 있다. 마취제는 중추신경계에 일시적으로 기능을 억제하는 약물로 짧은 시간 내 몸에서 분해되고 없어지는바 뇌세포를 손상시키지도, 뇌의 원래 기능이 나 구조를 바꾸지도 않는다. 약물이

몸 밖으로 나가면 중추신경 기능은 다시 회복된다.

오히려 수술중 마취제를 충분히 사용하지 않으면 여러가지 심각한 부작용이 발생할 수 있다. 예를 들면 근육 이완제가 부족하면 수술 시야가 좋지 않아 난이도가 높아질 수 있다. 진통제가 부족하면 수술중 협압이 오르고 맥박이 빨라지는 등 스트레스 반응이 나타날 수 있다. 진정제가 부족하면 수술중 환자는 의식은 있지만 말하거나 움직일 수 없는 상태에서 통증만 느끼는 끔찍한 상황이 발생할 수도 있다.

/ 신화넷

## 봄철 조심해야 할 5 가지 병

봄은 만물이 소생하는 계절인 동시에 병도 많이 도는 계절이다. 호흡기병, 심혈관병, 관절병 등이 많이 발생하므로 봄철 건강관리가 병 예방과 건강 유지에 아주 중요하다.



### 호흡기병

봄철에는 낮과 밤 기온차가 크고 꽃샘추위 때문에 몸의 양기가 부족한 사람은 날씨 변화에 적응하지 못해 면역력이 떨어지기 쉽다. 또 날씨가 따뜻해지면서 각종 세균, 바이러스 등 병원균이 크게 늘어나 독감, 폐렴 같은 호흡기 전염병을 일으킬 수 있다. 게다가 봄바람에 날리는 꽃가루, 버드개지, 먼지진드기 등이 호흡기를 자극해 알레르기 반응을 일으키기도 쉽다.

리고 위장기능장애나 급성·만성 위염이 생길 수도 있다.

### 관절병

봄비가 자주 내리고 날씨가 춥고 습할 때 방한과 보온에 신경 쓰지 않으면 차고 습한 기온이 몸속으로 들어와 근육과 뼈를 침범한다. 그러면 경락이 막히고 기혈이 잘 돌지 않아 류머티즘 관절염 같은 병이 생기고 관절이 아프고 피로하며 뻣뻣해지는 증상이 나타날 수 있다.

### 정신건강 문제

봄철의 변덕스러운 날씨는 사람의 감정 변화를 일으킬 수 있다. 연구에 따르면 봄에는 몸의 신진대사가 빨라지면서 호르몬 분비에 문제가 생기기 쉬운 우울증이나 정신분열증 같은 여러 정신질환을 유발할 수 있다.

/ 종합

### 심혈관병

봄철에는 날씨가 변덕스러워 갑자기 따뜻하다가 다시 추워지는 '꽃샘추위' 때문에 몸의 혈관이 수축하면서 뇌졸중, 심근경색 같은 병이 생기기 쉽다.

### 소화기병

봄은 소화기병이 잘 생기는 계절이다. 동의학에서는 봄에 간기가 왕성해지면 비위 기능을 억제할 수 있는데 평소 비위가 약한 사람은 소화 기능이 더 나빠질 수 있다고 본다. 변덕스러운 날씨에 찬바람을 맞으면 감기에 걸



## 저녁에 달걀 먹으면 소화 잘 안되는가

저녁에 달걀을 먹는 것은 소화불량을 직접 일으키진 않는다. 핵심은 개인 건강 상태, 적당량 섭취 여부, 조리 방법에 달렸다.

달걀은 좋은 단백질 공급원일 뿐만 아니라 비타민, 미네랄도 많다. 대부분 사람들은 아침, 점심, 저녁 할 것 없이 적당량을 먹으면 건강에 리롭다.

밤에 달걀을 먹고 소화가 안된다고 느껴지면 이런 이유 때문일 수 있다. 1. 과식: 무슨 음식이든 과하면 소화 부담을 준다.

2. 조리 방법: 기름지거나 양념을 많이 넣으면 소화하기 어렵다. 삶거나 찌는 게 낫다.

3. 개인 차이: 사람마다 소화 능력이 다르다. 자주 불편하면 먹는 시간이나 양을 줄여본다.

/ 서상시정감독관리넷

## 운동 시 심박수, 최대 심박수의 80% 넘지 말아야

운동은 심혈관 건강을 유지하고 신체기능을 향상하는 중요한 방법이다. 하지만 최근 몇년 사이 운동 중 갑작스러운 심장돌연사 사례가 자주 보고되면서 많은 사람들이 그 배후에 숨겨진 안전 문제를 걱정하고 있다.

### ◆ 어떻게 하면 과학적으로 운동할 수 있을까?

북경조양병원 심장내과 부주임의사 호봉은 다음과 같은 네가지 구체적인 조언을 제시했다.

첫째, 운동을 무리하게 하지 않는 게 좋다. 운동할 때 심박수는 최대 심박수의 80%를 넘지 않도록 해야 한다. 계산 방식은 220에서 나이를 뺀 수치가 본인이 견딜 수 있는 최대 심박수이다. 40세를 예로 들면 최대 심박수는 180회이므로 80%를 넘지 않도록 심박수를 약 140~150회 수준으로 조절하는 것이 더 안전하다.

둘째, 밤을 새운 뒤에는 격렬한 운동을 피해야 한다. 밤을 새우면 신체의 내분비, 대사, 신경 조절 시



스템이 모두 혼란 상태에 빠지는데 이때 과도한 운동은 악성 부정맥, 전해질 불균형, 급성 심부전, 급성 심근경색을 쉽게 유발할 수 있다.

셋째, 감기가 완전히 나은 후 일주일 동안은 격렬한 운동을 삼가는 게 좋다. 호봉은 응급실에서 이런 환자를 자주 접한다면서 특히 아이들이 감기로 열이 난 뒤 주의를 기울이지 않고 격렬하게 운동하다가

급성 심근염이 유발돼 사망에 이르는 경우가 종종 있다고 설명했다.

넷째, 격렬한 운동중 심한 가슴 답답함, 가슴통증, 두근거림, 눈앞이 캄캄해짐, 어지러움 등의 증상이 나타나면 반드시 운동을 멈추고 쉬어야지 억지로 계속해서는 안된다. 이러한 증상은 운동중 돌연사의 전조 증상일 수 있기 때문이다.

/ 중국신문넷

图说 我们的价值观

友诚教爱法公平自和文民富  
善信业国治正等由谐明主强

# 诚信是福

山西运城 李惠芳作

中宣部宣教局 中国文明网