

15. 나 건강 선생님의 좌충우돌 에피소드(겨울 편)

학습목표

1. 겨울에 발병할 수 있는 질병에 대해 이해할 수 있습니다.
2. 겨울철 질병에 대한 예방법 및 치료법을 알 수 있습니다.

학습내용

- ◆ 겨울에 발병하는 질병
- ◆ 예방법 및 치료법

과도한 음주



과도한 음주는 지방간, 알콜성 간염, 간경변증을 일으킨다.

알코올 섭취의 주의점

- 중추신경을 억제하며 혈관확장과 이뇨작용을 가지고 있음.
- 간장에서 대사되어 아세트알데히드라는 대사물질 생성
 - 과음 다음날 두통과 구역질 등 숙취를 일으키는 물질

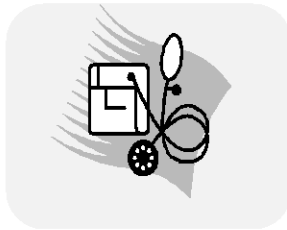
알코올 이기는 방법

- 일주일에 연속 3일은 금주하여 간장을 쉬게 한다.
- 안주 섭취 시, 지방질보다는 단백질이 위주의 섭취
- 숙취 시, 당분과 수분을 충분히 섭취(꿀물)

숙취

콩나물국 - 콩나물 꼬리부분에 아스파라긴산은 아세트알데히드의 독성을 줄임.

북어국 - 북어에 간을 보호하는 아미노산이 많아 증상에 도움



고혈압

겨울의 추운 날씨가 혈관을 수축. 혈압 상승 시킴

혈압



심장이 수축할 때의 최대혈압과
확장할 때의 최저혈압측정
정상적인 혈압 - 120 80, 고혈압- 140 90이상

고혈압의 주의점

- 목이 뻣뻣하고 두통 같은 증상이 없는 경우가 더 많다.
- 혈압을 평소 재보는 것이 좋다.
- 고혈압의 치료가 늦을 경우 동맥경화를 촉진. 협심증, 심근경색, 뇌졸중을 유발하고 심부전이나 신부전을 유발

생활관리와
약물관리 필요!

운동 후, 체중관리와 가급적 싱겁게 식습관
좋은 음식 - 잡곡밥 생선 류 마늘 양파 등

중풍

뇌혈관이 터지거나 막혀서 생김

중풍의 주의점

- 고혈압이 오게 되어 동맥경화가 진행된 경우가 많다.
- 고혈압 환자가 따뜻한 실내에서 갑자기 추운 밖으로 나갈 때 혈압이 갑자기 높아지기 쉬우니 조심

중풍 이기는 방법

- 몇 분 정도에도 반신마비, 언어장애, 시력장애 의식소실 등의 증상 발생
- 뇌졸중 발생이 의심되면 속히 응급실로 이동
- 재발확률을 생각하여 평생 관리과 주의가 필요

한국인의 사망원인 가운데 암 다음으로 높다.

독감



단순한 독한 감기가 아닌 다른 양상

독감의 주의점

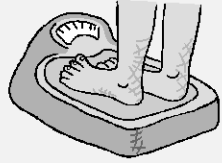
- 인플루엔자 바이러스로 인해 발생
- 40도 가까운 고열과 심한 근육통 오한 등을 동반 급성발열성 질환
- 소아나 노약자, 만성질환자에게는 합병증의 위험

독감 이기는 방법

- 독감 예방접종은 인플루엔자 바이러스의 예방효과
- 노인과 심장질환, 호흡기 만성질환자에게 예방접종



예방접종 후, 항체가 2주 이내에 생성 시작 -> 4주 최고치
약 5개월 독감 예방효과를 가진다.



체중증가

추운 계절 적은 운동량과 식욕 증가로 인한 체중 증가

체중증가의 주의점

- 비만은 성인병의 원인
- 연말 모임에서는 술과 기름진 음식은 체중관리에 악 영향
- 알코올은 지방대사를 방해, 기름진 안주는 체내에 축적되게 된다.

체중증가 이기는 방법

- 겨울은 저장하는 계절. 신체 에너지를 축적하여 살이 찌기 쉽다.
- 가급적 전체 칼로리를 줄인다.
 - 밥을 줄여 탄수화물 섭취를 줄이면서 반찬 섭취도 줄이게 된다.

울무= 의이인

‘습담’이라는 몸의 과다한 지방과 수분 같은 노폐물을 배설에 효과