

혈액순환, 피부위생, 근육통등 효
전을 위하여 유열기간을 피해서 목
욕을 추천할 뿐이다.

큰 병들의 증세가 대개 감기를 닮았다

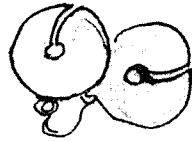
감기에는 특효약이 없으며 충분
한 영양을 섭취하고 안정을 하며 신
선한 공기를 마시며 해열, 진통성 및
항염증 약제의 응용이라고 말할 수
있다

다만 감기에 감염된 환자는 언제
나 강조되어야 할점은 모든 전신질
환으로서의 큰병들이 특히 전염성
간염, 장티부스, 폐렴, 뇌염과 같
은 병들의 발생시에는 감기와 같은
증상을 가지고 발병된다는 것을 기
억해둘 필요가 있다.

애기들에서도 소아마비, 홍역, 설
사 증상등 모든 병이 감기증상 같이
시작된다는것을 염두에 두고 그때
그때 증세를 자세히 관찰하면서 추
적해 둘 필요가 있다. 다시 말해서
모든 큰병들이 감기증상과 같이 시
작해서 생기므로 감기증세는 알잡
아 보아도 안되지만 그렇다고 해서
큰병만 생각하고 겁낼것도 없는 우
리 주위에 제일 많은 병이라고 생
각하면 될것 같다.

〈필자=이화의대 흉곽내과 교수·의박〉

변비가 있을 때



李 聖 煥

변비 만큼 잘 치료가 되지않고 재
발하는 질병이 없을 만큼 애를 먹는
질환도 흔하지 않다.

변비는 대장이나 직장에 질환이
있거나 신진대사가 원활치 못하거
나 혹은 신경관계등으로 올수있다.

습관적으로 수분섭취가 적은 사람
육체적인 활동을 충분히 하지 못하
는 사람 즉 장기간 병상에서 생활
을 하는 사람 혹은 장기간 마약제
통이나 이노제 칼시움제제 철제 암
포셉등을 복용하는 사람등에서도 변
비를 자주 볼수 있다.

특집 / 가정요법을 채점한다

치 료

(1) 규칙적인 변소출입을 할 것

아침식사를 한후 변의가 없더라도 일정한 시간에 화장실에 가는 습관을 만들도록 한다. 아침식사는 너무 늦게 일어나 서두르지 말고 여유 있게 시간을 가지고 아침식사를 해야한다. 만약 너무 적은 양의 식사는 장운동을 자극하기에 충분치 못하여 변비가 오는수가 있으므로 충분한 식사를 하고 10분내지 15분간의 화장실에 갈 시간의 여유를 가져야한다. 특히 직장인들은 시간에 쫓기어 긴장감 때문에 변의를 잊어버려 변비를 일으키는 예가 흔하기 때문이다.

이미 변비가 심하여 변비약이나 관장같은 것을 해 왔으면 일단 약과 관장을 끊고 치료에 임하여야 될 것이다. 하루 이틀 대변이 나오지 않는다고 해서 몸에 해를 끼치는 일은 없다.

(2) 자세 및 운동

적당한 운동은 필수조건이다.

배근육이 약한사람 특히 아랫배가 나온 사람에서는 배의 근육이 튼튼치 못하여 변을 볼때 힘이 잘 주어지지 않기 때문에 변비의 원인이 될수있다. 양변기에 앉아 변을 보는 사람도 배에 힘을 줄수가 없어 변비의 원인이 될수있다. 이러한사람에게는 재배식변소에서 쪼그리고 앉아 변을 보면 배에 힘을 줄수가 있

어 변을 용이하게 볼수가 있을 것이다.

배근육의 운동을 할려면 방바닥에 누어서 가슴에 양손을 얹고 발꿈치를 바닥에 대지 않고 일어났다 누었다 하는 방법과 누운상태에서 무릎을 굽히지 말고 양다리를 상하운동을 시키는 방법으로 이러한 운동을 아침 저녁 하므로써 배근육을 발달시켜 힘이 주어지게된다.

만약 침상에 누어 있는 사람이면 능동적으로 하지 못하면 수동적으로라도 시켜주어야 될것이다.

(3) 식 이 요 법

식이요법은 원칙적으로 충분한 수분섭취, 섬유질음식 및 변이 부드러워 질수 있는 음식을 섭취하는데 있다.

(가) 음식의 양

매우 적은 양의 음식을 먹는 사람은 장의 운동을 자극하기에 충분치 못하여 변비가 유발 될수 있다. 많이 먹게되면 그만큼 변의 양이 많아져서 쉽게 변을 볼수 있다.

(나) 섬유질음식

채소 산나물 콩나물 신선한 과일 등은 섬유질이 많이 포함되어 이러한 음식을 섭취 하므로써 변비의 치료에 도움이 된다.

(다) 충분한 수분 섭취

수분을 자주 섭취하므로써 장내 용물을 배설시키는데 원활케 역할을 하기 때문에 변을 보기에 용이하게 해준다. 물은 하루 6~8 컵

특집 / 가정요법을 채점한다

과 수분이 함유된 음식을 먹으면 충분하며 아침 식사 30분전에 반컵 정도의 따뜻한 물을 마시면 이온수 자체가 완화제 역할을 하여 변통을 원활히 해준다.

(4) 약 물 요 법

원칙적으로 약물요법에 의존하지 말아야한다. 변비약으로 인하여 장에 자극을 주어 변비가 더욱 악화되기 때문이다. 그러나 상기한 방법으로도 변비를 치료 할수 없을때는 다음약을 사용 할수가 있다.

(가) 대변 분량을 증가시키는 약제

이런 계통의 약으로 메틸셀 루로스는 장내에 들어가 수분을 흡수하여 몇십배로 부풀어올라 장내용물을 증가 시킨다. 변을 배설하기 용이하게 한다.

(나) 대변을 물게하는 약제

아고랄(광유)을 취침전에 30cc를 먹고 잔다. 너무오래 사용하면 오히려 역효과를 가져올수 있어 조심해야 한다.

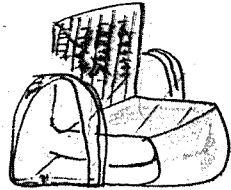
(다) 좌 약

여러가지 좌약이 나와 있다. 항문에서 변이 굳어서 나오지 않을 경우 사용한다.

(라) 하 제

피마자유 듀코락스 카스카타등이 나와 있으나 상용하지 않아야 된다.
(필자=서울적십자병원 내과과장·의박)

상 처 가 났 을 때



柳 聖 熙

요즈음 여름철에는 피부의 노출되는 부분이 비교적 많고 바캉스계절이라 피서나 야외로 나가는일이 많아바위나 깨어진 유리 조각에 상처가 나기 쉬운 계절이니 각자 조심해야된다.

우선 상처가 났을때 가벼운 상처는 별 문제이나 본인이나 주위 사람이 놀라는 것은 출혈인데 건강한 사람이면 어느정도 출혈해도 생명이 위태롭지 않을 여유를 가지고 있기 때문에 너무 당황하지 말고 출혈하는 부위를 깨끗한 수건이나 헝겊봉대로 압박하여 두면 대부분의 경우

특집 / 가정요법을 채점한다