食習慣이 成人病을 만든다.

成人病은 衣食住·運動·日常生活의 좋지못한 習慣에서 스스로 모르는 사이에 潛伏했다가 40代에들어서 發病

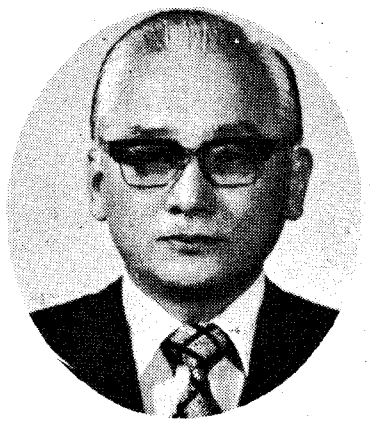
◇… 사람은 누구나 어느연령이되면 건강한 생활을 보…◇
◇…내면서 뭐 수 있으면 長寿할 것을 念願하게된다. …◇
◇…20代30代에서는 아직 인생도 將来가 양양하고 목전…◇
◇…의 일에 전념하기때문에 자기의 健康을 생각할 겨…◇
◇…를이 없을것이다. 그러다가 30代도 반이지나서 40…◇
◇…代에 들어서게되면 혹시 職場檢診때 血圧이높다는것…◇
◇…을 알게되거나 心電図에 이상이 있다거나, 당뇨병을…◇
◇…알아낸다든가 하는 사태가 생기게 된다. 또는 몇…◇
◇…일전만해도 힘차게 일하던 사람이 돌연히 쓰러졌다…◇
◇…는 예도 드문일은 아니다. …◇

나쁜習慣이당신을환자로만든다

成人이 걸리는 만성병 예컨데, 高血圧·심장병·동맥경화·당뇨병·간장병, 또는 만성신질환등 소위 말하는 成人病이라는것과 혹종의 癌까지를 보태서 이와같은 病은 急作스럽게 일어나는것이아니다. 원래 그러한病에 걸리기쉬운体質의 사람도 있겠지만 그렇지않드라도 各者의 成年時代에서 장년시대까지의 일상생활양식·습관등에 이러한病의 根源이싹트는 것이라고 하겠다. 衣食住·運動·기타일상생활의 좋지못한 습관이 쌓이고 쌓이는동안 病이 잠복했다가 어느年令이 되었을때 発生한다는 것이다. 即 成人病은 当身스스로가 만들고 있다고 하겠다.

▲나쁜習性이 만드는 당신의病

이러한病의 大部分은 不規則한 食事와 염분·당뇨·코레스테롤의 과섭취하는 나쁜 食습관, 其外의 나쁜습관이 原因이되어 일어나는 一種의 습관병이라고 하겠다. 그中에서도 식습관이 가장큰 問題



盧 永 民
노영민內科醫院長·醫博
醫事評論家

올바른 食生活만이 成人病을 예방한다

▲健康維持는 食事로

우리내 30年前의 死亡原因中에서 第1位는 結核이고 第2位가 脳血管疾患(脳卒中) 第3位가 폐염과기관지염이였다. 그러나 現在에와서는 第1位가癌 第2位가 脳血管疾患(脳卒中) 第3位가 심장병의 順으로 되어있다. 物質的으로 豊足하게된것이 成人病을 增加시킨다는 逆説的인 結果가되어 버렸다. 우리나라의 成人病의 3분의2以上이 식습관이 잘못된데서 일어나고있다고 할수있다. 무엇을 어떻게먹어서 우리의 健康을 維持할수있을까? 이것은 重要한 問題이다.

食生活의選擇은당신자신에관한문제이다

▲염분을 많이取하면 高血圧이된다.

쌀밥을 주식으로하고 된장국과 젓갈, 그리고김치를 먹는것이 우리네 食生活의 典型的인 흐름이였다. 또 食品의保存方法으로김치나 젓갈, 소금저림의 方法을많이利用해왔다. 그래서 소금을아주많이먹는 습관이 高血圧을增加시키고 또 脳卒中(中風)을 為始해서 심장병과 간장병을 일으키게 된것이다. 여하튼 어릴때부터 짜게먹는습관이 이러한病의 原因인 된다고하겠다.

그러면 実地로 어느정도의 소금을 먹고 있는가 하면 韓国에서의 평균은 1日 15瓶—30瓶이라는 多量의 소금을 먹고 있는 실정이다. 美国에서는 最近에와서 1日 約 4瓶정도로 소금量유주리라고 하는 運動이 일어나고있다.

急速하게 食習慣을 바꾸기는大端히 어려운 일이지만 美国에서 하고있는 1日 8瓶程度까지 소금摂取量을 줄이는 食習慣으로바꾸어야 하겠다.

成人病은 김치·젓갈등 짜게먹는食習慣이 問題
肥満자체는病아니나 肥満狀態지속되면 안좋아

肥満은成人病을초래한다

30代 후반이 되면 배에 脂肪이 고이는 것을 두려워하는 사람이 늘어나고 있다. 건강을 위해서는 30세때의 体重을 維持하는 것이 좋다고 한다.

肥満自体는 病이 아니지만 肥満의 상태가 継続하게 되면 高血圧·心臓病 당뇨병과 같은 成人病이 되는 率이 높아지는 것이다. 또 肥満하게 되면 一般的으로 코레스테롤値가 높고 血中의 中性脂肪도 增加한다.

皮下脂肪이 고여서 肥満해지는 것은 主로 中性脂肪이 고이기때문이고 이 中性脂肪은 또 동맥경화를 進行시키는 脂肪이기도하다. 肥満은 칼로리의 과잉摂取, 균형이 잡히지 않는 食事 運動不足, 단것을 過食하거나 알콜을 많이 마시는등 좋지못한 食習慣이 原因이 되는 것이다.

最近 우리나라에서도 肥満을두려워 하는데서 早朝의「죠깅」「테니스」같은 運動을 하거나 그렇지 않으면 食事療法에 관한 関心이 급격하게 높아지고 있다.

肥満이란 単純히 外形의 問題일뿐 아니라 成人病을 予防하기 위해서도 肥満해지지 않기 위한 올바른 食習慣을 실행해야 할것이다.

脂肪을많이取하면動脈硬化心臓病을招來한다

우리들의 食生活이 欧美化하는 것을 옳다고만은 할 수 없다.

그것은 心臓病을 더욱 增加시키기 때문이다. 물론 心臓病이라해도 여러가지 種類가 있으며각기 그 原因이 다르겠지만 여기에서 問題되는 것은 狭心症과 心筋硬塞과 같은 虚血性(動脈硬化性)心臓病이다.

이動脈硬化性 心臓病은 先進国일수록 많은것이 특징이며 이것은 生活양식과 食習慣이 크게관련을 가지고 있는것이다.

動脈硬化는 心臓의 筋肉에 분포하고 있는 動脈(冠狀動脈)에 脂肪같은 것이 고여서 廻의 内腔이 좁아져 心臓으로가는 혈액이 不足하게되는 狀態를 말하는 것이다.

그리되면 혈액이 配給하는 心筋에의 酸素의 量이 줄어들어 心臓에 동통이 일어나게 되는 것이다.

狭心症은 一時的으로 血行이悪化되는 것이지만 心筋硬塞은 動脈硬化로 内腔이 좁아진데다가 血栓이생겨 動脈이막혀버려 그곳으로는 血液이 全然 가지않게되어 그 部分의 心筋이죽어버리는 狀態가 되는것이다. 直時 올바른治療를하지않으면 生命이 危険하게된다.

人間은 누구를막론하고 60~70代가 되면 動脈硬化가 進行되는 것이지만 食事와 좋지못한 生活習慣을 가진사람을 30~40代에서도 冠狀動脈의硬化가 일어나 動脈硬化性心臓病이 되는것이다.

動脈硬化性心臓病을일으키는나쁜食習慣이란?

①動物性脂肪(肉類의 脂肪部分 뼈터·라—드등)의 過摂取→콜레스테롤이 높아진다
②설탕의過摂取→中性脂肪이 体内에 蓄積된다
③담배를 많이피운다. 커피—를 너무 많이 마신다. →카페인의過摂取
④스트레스가 많은生活
⑤運動不足
⑥過食, 美食으로온 肥満
⑦高血圧
⑧心臓病에 걸리기쉬운 先天的인体質

어릴때부터올바른食習慣을

最近에와서는 어른뿐만이 아니라 어린 아이에서는 血中의 콜레스테롤値가 조금씩 높아가고있다. 特히 都会地에서 더욱 이러한現象이 顯著하다. 動物性脂肪과 당분이많은 欧美型의食事로 기울어져가는것은 경계해야할것이다.

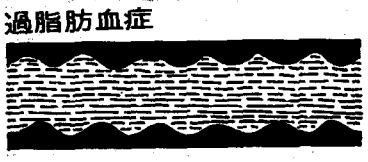
또한 最近에 肥満児가 많이는에 띠고 있다. 中年 高年이되어 갑자기 食習慣을 바꾼다는것도쉬운일은 아니다. 어릴때부터 올바른 食習慣에 익숙하도록 해두는 것이 무엇보다도 予防이되는 것이다.

약은 약사에게 진료는 의사에게

콜레스테롤(過脂肪)経減剤의 出現으로 成人病治療의 革新을 갖어왔읍니다!

다량의 지방분을 섭취하면 혈액내에 과량의 지방(콜레스테롤)이 축적되어 점차로 혈관벽에 침착되여서,고혈압,동맥경화,관부전증,심근경색증,협심증등의 성인병을 유발하게 됩니다. 리파놀캅셀은 콜레스테롤 경감제로서 상기질환의 근본적인 치료는 물론,예방약으로서 구미각국에서 크게 각광을 받고 있는 신약입니다.

正常血流



過脂肪血症

과지방혈증·동맥경화증 치료제

리파놀 캅셀

푸로세토펜 제제

효능·효과
● 단순지방장해 :
과콜레스테롤혈증, 과트리 글리세라이드혈증,혼합 과지방 혈증
● 과지방혈증을 수반한 동맥경화증의 증후군 :
뇌혈관 부전증,협심증,심근경색 합병증을 유발하는 관상동맥 부전증,동맥성고혈압, 말초맥관 질환.
● 과지방혈증을 수반한 당뇨병의 맥관장해.

용법·용량
대인1회1캅셀 1일3회 식후복용함. 중증인 경우에는 1일 5캅셀을 복용함. 값 60캅셀 16,500원

태극약품
서울특별시 도봉구 창동 681
TEL : 992—1336—1337