# 成人病무료강좌

## 강연내용要旨

# 心臟病의 예방과치료

## 動物性지방 과다섭취가原因

李 瀛

〈翰林醫大 내과교수〉

### 흉통등症狀때는신속히診斷받도록

일반적으로 심장병은난치의 병으로 인식되고있는데 이는 이러한 病을 늦게 발견하여 불구가되거나 난치의 상태에 이르렀기 때문이다. 근래에 심장병에 대한 진단및치료방법의 발달로 이병을 조기에 발견하여 치료하면 좋은 효과를 기대할수 있게 되었다. 이러한 심장병의 조기발견에 도움이 되는 경보장치로서 몇가지 중요한 증상들이 있다.

심근경작증과 같은 심장발작은 사망환자의 반수가 처음 발작으로 사망케 되는데 이러한 관상동맥질환 (협심증, 심근경색증) 과 같은 심장병도 증상에 대하여 신속히 효과적인 진료와 응급치료를 받게 될 경우 소홀했던 경우보다 60% 이상 생명을 살릴수있다.

성인심장병에는 고혈압 심장판막증, 관상동맥질환 부정맥, 심부전증등 다양하다.

이중에서 우리에게 빈번히 발생하는 고혈압, 관상동맥질환, 심장판막증의 증상은 흉통, 하지통, 두통, 호흡곤란 심계항진 (두근거림), 부종, 의식장애, 피로감, 허약감, 청색증이 있다.

▲흉통은 관상동맥질환의 흔한 증상으로 심장에 공급되는 혈액의 감소로 나타난다. 이병은동맥경화증이 주원인으로동맥혈관벽에 지방성분등이 침착, 혈관벽이 굳어지고 좁아지면서 생긴다.

이병은 협심증과 심근경색증이 대표로 관계되는 인자로서 고혈압, 흡연, 동물성지방의 과다한 섭취, 혈당상승, 비만증이 문제가 되고있다. 협심증은 심장동맥의 일시적 혈류폐쇄에 의하며 심근경색증은 영구적인 폐쇄에 따라 조직의 괴사가 초래된다.

협심증의 흉통은 가슴한 복판에 주먹크기의넓이로 압박감, 억누르거나 으깨는 감, 혹은 쥐어짜는 감, 숨이 막히는 감과 어깨, 팔, 목, 턱, 치아등으로 퍼지거나 이곳들에만 국한하기도 하며 대개 1～3분간지속한다.

▲하지통은 하지를 움직일때마다 다리, 발, 발가락에 통증을 느끼는경우로 하지의 동맥혈관이 좁아져 혈액순환이 안되어 발생한다. 이는 신경통이나 관절통으로 오해하여 진료할수 있으나원인은 주로동맥경화증이다.

▲호흡곤란으로 숨이찬 것으로 심장병 이외에도 기관지염, 비만증, 빈혈, 임신 불안증에서도 호소한다. 심장병에서는 폐울혈에 의한 것으로 초기에 경할때는 육체적인활동중에 느끼나 더 심하면 쉴때나 취침중에 갑자기 숨이 차 일어나게 된다. 또한 기침, 혈담을 동반키도 한다. 이와구별키 어려운 경우로서 불안신경증환자가 흉통을함께 호소하는 경우로 이런 환자는 대개 공기가 가슴속에 충분히 들어가지 않는다하면서 자주한 숨을 쉬고 팔다리가 저리다고 호소한다.

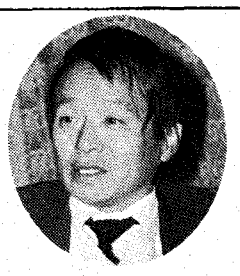
▲부종은 몸이 붓는것으로 심장기능이 저하되면 심부전이 발생하여심장의 펌프작용이 떨어져서 수분과 염분이 몸속에 증가하여 부종이 발생한다.

끝으로 청색증으로 피부나 입속의 점막이 청색으로 변하는 소견으로 조직의 혈액에의한 산소공급이 충분치 못해 나타난다. 선천성 심장병에서 흔히 나타난다.

이상과 같은 여러증상을 무시하거나 등한히취급치않고 진료를 받으면 심장병을 초기에 진단할수 있고, 동시에 치료가 용이하다. 오히려 이런증상들은 지나칠정도로 서둘러 진찰을 받는 편이 안전하다고 하겠다.

# 糖尿病과 식이요법

## 각종合併症방지에留意해야



崔 永 吉

〈慶熙醫大 내과교수〉

### 이상体重유지위한 식이요법실시를

당뇨병은 여러선진국가의 성인에서 발생하는病으로 암, 고혈압등의 질환과 함께 최근에 와서 부쩍 증가하고 있다.

이는 개인적이고 가정적인 문제뿐아니라 전사회적이고 국가적인 측면에서 고려해야할문제이다.

우리나라 당뇨병 환자수에 있어서는 정확한통계수치나 자료는 없으나 도시및 농촌등에서 여러샘플을 추출해 당뇨병발생빈도를 총합해 본결과 약 1백만명에 이른다고볼수있다.

이는 정확한 역학검사를 통해 조사한 일본의 경우와도 비슷한 비율로 나타난다.

당뇨병의 경우 당뇨병자체로는 사망하지 않고 당뇨병으로 연유한 합병증으로 사망하게 되는데 여기에는 눈에오는 합병증과 신장에 오는 합병증, 그리고 신경계통에오는 합병증으로 운동신경 자율신경, 위장 중추신경계통에서 발병한다. 따라서 당뇨병은 인체의 모든부분에서 합병증을 유발하게 된다.

그러므로 당뇨병의 치료목적은 기대되는 합병증을 예방하고 지연시키는 것으로 식이요법. 약물요법, 운동요법을 그치료방법으로 들수가 있다.

식이요법이 이중 제일 중요한데 적절한 에너지원을 섭취하고 소화해야만 건강을 유지할수 있게된다. 만약 과도하게지방분을 섭취할 경우 과도한 지방분이 축적돼고 혈압, 동맥경화, 혈관합병증을 유발하게 된다.

인간은 생활을 적절히 할 수 있도록 지방층의 발달이 필요한데 이러한 적당한 지방층을 발달시키려면 적당한 체중을유지해야 한다.

당뇨병환자는 이상체중을 유지키 위해 필요한 음식물의 칼로리량을 결정해서 식사를 해야한다. 보통 이상체중은 키 (신장) 에 비례해서 측정하는 방법을 흔히 사용한다. 자신의 키에 1백을 감하고 그것에 90%에달하는 수치가 자신의 이상체중이 된다.

예를들면 1백70㎝의키를 가진 사람은 1백을 감한 70에 90%에 해당하는 63㎏이 이상체중이 되는 것이다.

이러한 방식으로 이상체중을 측정한후에 체중에 맞는 필요한 기초칼로리를 계산하여 적절한량의 에너지 (음식물을섭취) 를 얻어야한다.

기초칼로리는 이상체중당 20칼로리가 적당하다. 1백70㎝의 키를 가진사람 (63㎏) 의 경우 1일 1천2백60칼로리가 필요하다. 그러나 이것은 기초칼로리이고 직업이나생활습관에 따라 1일 필요한 칼로리가 달라지는데 차를타고 한 두번결재하는 정도의 경한운동을 할 경우 기초칼로리에 30%, 비교적 활발한 중정도의 운동을 할경우 기초칼로리에 50%, 심한 노동이나 격렬한 운동을 할 경우 기초칼로리에 1백%를 추가해 섭취해야한다.

당뇨병환자가 되도록피할 음식에는 설탕물, 물엿, 설탕과자, 단과일통조림과 청량음료수, 주류, 여러가지 우유제품, 껌등을 들수있다.

가정에서 당뇨병 식생활을 조절하는 요령은저울과 계량스푼을 이용해 정확히 음식물을 계량하고, 같은 칼로리라도 포만감이 있는 음식물을섭취하여 짠음식은 피해간이 적은 음식을 택하고 섬유질이 많은 음식 (시래기국, 더덕등) 과 기름으로 튀긴 음식은 먹지 않는 것이 좋다.

또한 편식을 금하고골고루 조화있는 식생활을 유지하는 몇가지 원칙을 설정하여 당뇨조절에 꾸준히 힘써야한다.


# 한국에도 이제 맥주효모의 시대가 열렸읍니다!

리포마®
REFORMA

맥주효모제품

(제조허가번호 : 보사부 제27호
품목허가번호 : 보사부 제 1 호)

㈜한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., LTD.

서울 강남구 논현동 163－4 3층

**맥주효모는**

- 간장괴저예방인자
- 혈당조절인자(GTF)
- 발암억제인자
- 위장강화인자
- 고혈압조절인자

를 갖고 있어 학계의 주목을 받고 있읍니다.

**리포마®는**

맥주효모의 고유한 쓴맛과 안전성을 높이기 위해 정제(錠劑)로 만든 영양등식품입니다.

**(주) 한국바이오에너지는**

맥주효모제품 리포마®의 생산 및 보급에 대단한 긍지와 사명감을 갖고 있읍니다.

☎ 본사 : 서울 : 547-7056, 548-0264, 부산 : 23-5496, 대구 : 553-0990, 대전 : 252-8070, 전주 : 74-6372

권장소비자가격 : ₩ 18,000