

- ◆... 20세기 초반에는 질병과 사망의
- ◆... 주원인이 되었던 감염성질환의 방지
- ◆... 에 예방의학적 지식을 집중하였다.
- ◆... 상하수도시설을 현대화하여, 질환
- ◆... 의 확산을 막았다.
- ◆... 그리고 예방접종을 시행하여 사망
- ◆... 율을 줄였다.
- ◆... 한편 영양상태를 개선하고, 의료시
- ◆... 설을 확충하며, 여러가지 예방의학적
- ◆... 측면에서도 노력을 계속하여 전염병
- ◆... 은 격감하였다.

- ◆... 이제 식생활이 개선되고, 기계문명...◆
- ◆... 이 발달하게 되며 인간은 기계를 쓰...◆
- ◆... 게되어 운동은 부족한 상태에 이르렀...◆
- ◆... 다. ...◆
- ◆... 인간의 수명은 연장되었고, 노인...◆
- ◆... 연령층도 증가하였으며 유아 사망율...◆
- ◆... 은 격감하였다. ...◆
- ◆... 이제 현대인의 사망율의 대부분을...◆
- ◆... 차지하는 질환은 감염병이 아닌 만성...◆
- ◆... 질환으로 되었다. ...◆

쟁으로 하거나, 다른 사람에 비교하여 무리하게 따라 가서는 안 된다.

운동은 지속적이고 규칙적으로 시행하는 것이 좋다. 1주 3회가 적당하다.

운동을 하여 성공할 수 있는 비결은 자신에 달려있다. 결국, 신뢰와 인내가 필요하다.

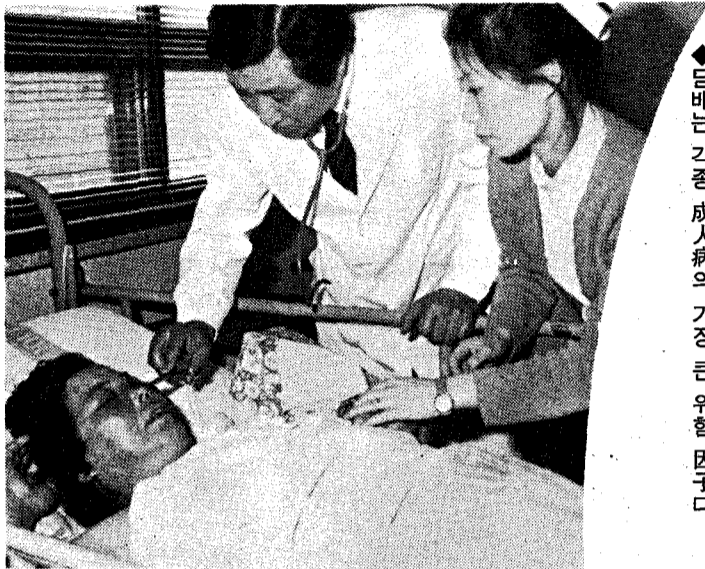
술은 알콜성치매, 말초신경증, 심근병증부정맥, 빈혈, 급성 및 만성위염, 급성 및 만성취창염, 지방간, 간염을 일으킨다.

자동차 사고의 대부분은 술과 관련이 많다. 술을 먹으면 체내 지방도 올라가고 노산도 높아진

# 成人病의 특징

予防위한적극적弘報強化 필요

◆담배는 각종 成人病의 가장 큰 위험 因子다.



다. 해를 끼치는 정도는 담배 피운 경력에 비례한다는 사실도 입증되었다.

담배를 피우는 사람은 피우지 않는 사람에 비하여 심근경색증이나 관상동맥질환으로 사망하는 율은 2배이상 높다. 관상동맥으로 인하여, 급사를 하거나, 말초혈관질환, 대동맥동맥류 등으로 사망하는 율도 훨씬 높다.

담배를 피우면서 고혈압을 앓거나, 피속에 콜레스테롤이 높다면 관상동맥병의 위험율은 더욱 높아진다.

담배를 피우면 동맥경화증도 더 잘 걸린다. 말초혈관 병도 더 잘 생긴다.

폐암은 담배와 가장 관련이 깊다.

폐암으로 인한 사망의 80% 이상은 담배와 관련이 있다.

따라서 금연하면 폐암은 예방할 수 있는 질환이다.

## 흡연은 각종 成人病 발병의 主要한原因 적당한 運動으로 위험 因子 제거바람직

담배를 피우는 사람은 피우지 않는 사람보다 폐암에 걸리는 율은 10배 이상 높다.

담배를 만성폐쇄성폐질환을 비롯하여 폐기종, 만성기관지염 음식과 질병과의 관계를 살펴보자.

영양분이 부족하거나, 너무 많을 때 특수이상을 일으킨다. 우리는 적절한 식사를 하지만 동맥경화증, 고혈압, 암 그리고 결석증 같은 특수질환을 일으키는데 음식이 어떤 역할을 하는지를 알아 두어야 한다.

동맥경화증성 동맥판증에는 지방질 특히 콜레스테롤을 많이 함유하고 있다. 피속에 콜레스테롤이 많으면 관상동맥질환의 위험이 높아진다. 식사조절은 절대로 필요하다.

체중을 줄여야 하며, 포화지방 섭취는 줄여야 한다. 콜레스테롤 섭취도 줄여야 한다. 금주운동은 절대적이다.

음식물중 섬유질이 많은 것을

권장한다. 동물성지방은 피하고, 식물성기름을 먹도록 한다. 생선을 많이 먹는 것도 도움이 된다.

고혈압을 방지하기 위해서는 짜게 먹지 말아야 하며, 체중을 줄여야 한다. 따라서 음식의 제한 특히 포화지방이나 동물성지방류는 피하는 것이 좋다.

근대인은 문명인의 먹먹으로 생활은 간편해 졌지만, 운동량은 부족하게 되었다. 운동을 하게 되면 과량의 영양분 특히 지방의 소모도 많아져서 체중조절 효과도 있다.

낙천적 성격이 되어 자신감을 얻게 되고 내분비, 심맥관, 호흡기 및 근육계통에도 활력을 불어 넣게 된다.

운동을 할 때는 반드시 주치의와 상의하여 자신에 맞는 운동처방을 받아서 시행해야 한다.

이 세상에는 자신과 똑같은 사람은 하나도 없다는 사실을 알아 두어야 된다. 따라서 운동을 경

다.

성인병은 여러가지 질환이 맞물고 돌아갈 정도로 서로 연관성을 가지고 있다. 예를 들어 관상동맥질환의 위험인자를 살펴 본다면, 고지혈증, 담배, 당뇨병, 고혈압, 비대중, 유전적요소, 연령, 성별 등이 있다.

이들 위험인자들 하나 하나는 모든 질환을 악화시킨다. 성인병은 연령증가와 관련이 있다.

고혈압은 연령증가에 따라오는 자연노화 현상이라는 학설도 있다.

그래서 동맥경화증에 의한 심장마비와 협심증을 방지하기 위해서는 체중을 줄이고, 지방섭취를 감소시키며, 고혈압이 있으면 조절해야 되고, 당뇨병이 있다면 교정해야 한다.

그리고 주치의의 주주 찾아 진단을 받는 것이 상책이다.

성인병의 예방진단에 있어서는 사회 전반적인 교육과 인식이 절대로 필요하다.

미국은 심장병 캠페인을 사회 및 국가단체에서 적극적으로 시행한 결과 허혈성심장병에 의한 사망율이 감소추세에 있다는 획기적인 보고를 한바 있다.

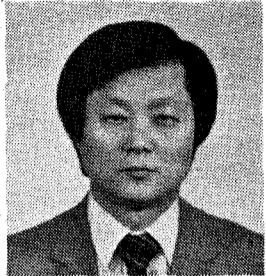
성인병의 분야별 강연회, 동호회 그리고 국가의 지원하에 대대적인 예방 캠페인의 필요성은 다시 말할 여지조차 없는 중요한 문제이다.

이제 의학도 노인연령을 취급하는 각종분야의 학문으로 발전하고 있다.

성인병은 손실이 큰 질환이다. 우리도 심장재단 같은 민간기구를 통하여 더 적극적인 홍보활동이 절실하게 요구되는 위치에 와 있다.

방송 TV를 통하여, 요사이 값이 눈이 오는 겨울철에는 심장에 이상이 있는 사람은 추운곳에서 눈을 치우는 일을 삼가하라는 주의도 내 보낸다면 심장마비 방지책이 될 수도 있을 것 같다.

성인병은 사회적조건, 자연조건, 기후조건에 따라서 환자의 수도 늘어 가는 추세의 질환이다. 위험인자의 제거, 역제를 위해 모두 관심을 가져야 한다.



李 禎 均

漢陽醫大  
內科 교수

오늘날 예방의학이나 의학적 측면에서 새로운 인간수명 연장 및 구명의 전략은 관상동맥질환, 암, 뇌졸중 그리고 외상(손상)의 방지에 두어야 만 할 시점에 이르렀다.

의학적이며 예방학적 견지에서, 이들 질환을 유발하는 위험인자들을 확인하고 또 위험을 줄이는 의학적 연구는 끊임없이 진행되고 있다.

이들 위험인자들은 인간이 선택한 생활양식에 있다. 또 이 위험인자들을 줄이는 일도 우리가 해야 한다.

담배가 가장 큰 위험인자이다. 식사, 음주, 운동습관 등이 또 위험인자들로 작용한다.

이들 위험인자들을 조절하면 질병의 양상도 변경시킬 수 있다. 의사의 지시에 잘 따르고 잘 지키는다면 건강을 증진하는데 큰 몫을 하게 되는 셈이다.

담배와 건강을 생각해 보자. 오늘날 문명사회의 질병예방 및 수명연장에 가장 큰 장애요소는 담배피우는 문제이다.

문명사회에서는, 전 인구의 사망율의 1/8은 담배와 관련이 있다. 담배의 해는 연기를 들이마시는 양과 관계가 깊다.

20세기 초에는 남자들이 많이 피웠지만 최근에 와서는 여자도 연자가 늘고 있다는 사실은 충격적이고, 사회문제이다.

청소년층의 연자도 늘고 있

# 당뇨성 신경장애·신경통

이런 증상일 경우가 당뇨성 신경장애입니다.

혈액중에 고혈당은 신경조직까지 파괴시키기 때문에 당뇨환자 중 약80%에서 다음과 같은 증상의 당뇨성 신경장애가 발생합니다.

(日藥理誌 : Folia pharmacol. Japan)

- 팔다리에 무감각증, 저림, 근육통이 나타납니다.
- 시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
- 발기부전증이 나타납니다. ● 배뇨가 곤란해진다.

당뇨성 신경장애에는 왜 '비타민'인가?

(日本비타민學 (II) : 日本비타민 학회편, 1982)

비타민은 신경을 재생시키는 최선의 신경장애 개선제로, 약화된 신경조직 및 근육조직에 활성형 보호효소를 공급해 주므로써

- 파괴된 신경조직을 조속히 재생시켜 줍니다.
- 소염진통제가 아니면서 진통효과가 있습니다.

신경통 치료법 바뀔 때가 되었습니다.

참을 수 없는 신경통도 원인은 신경조직의 파괴 및 압박 때문입니다. 따라서 신경조직을 살려내는 비타메진을 복용하게 되면 신경통은 원인으로 개선될 수 있습니다.

일시적으로 효과를 나타내는 임시방편의 약하고는 전혀 차원이 다릅니다. 비타메진으로 신경통을 잊으십시오. 신경계 질환을 원인으로 개선하는 비타메진은 알콜중독에 의한 신경장애, 근육통, 관절통, 말초신경장애에도 좋습니다.

\* 제품 선택시 이런 점을 고려해 주십시오. 함량이 높으면서도 흡수가 잘되는 제품의 선택이 무엇보다 중요합니다. 비타메진은 신경에 잘 흡수되는 비타민 B군을 다량으로 함유하면서도 흡수가 빠르며 축적작용이 없는 당뇨성 신경장애 개선제입니다.

고성능  
많은 흡수력

100 캡슐

代調障害治療劑

비타민 50

한일약품공업주식회사

서울특별시 중랑구 성북로 12동 856-408

표준소매가격 100캡슐 22,000원

전화문의처 : 한일약품 학습부 서울 464-0861 (교. 584)  
100-600 서울 중앙우체국 사서함 18호

당뇨성 신경장애, 신경통에

비타민 50