

건강진단 후의 생활가이드



● 빈혈이라고 들었다.

1. '뭐 그까짓 빈혈'이라며 대수롭지 않게 보지 말라!

빈혈이란 체내의 각 장기나 조직에 산소를 공급하는 혈액중의 헤모글로빈이 감소하여 체내가 산소 결핍상태로 있는 것이다.

그 원인으로서는 크게 나누어 다음셋을 생각할 수 있다.

1. 철분의 부족

- 식생활을 연구하여 철분을 보충한다.

2. 골수가 혈액을 만들지 않는다.

- 혈액 전문의의 진찰을 받아 정밀검사를 받을 필요가 있다.

3. 몸의 어딘가에서 출혈되고 있다.

- 치질, 위궤양, 자궁근종이라고 생각되므로 정밀검사를 받을 필요가 있다.

하여튼 빈혈이라고 들었으면 그 원인을 분명히 하는것이 선결문제이다.

2. 여성에게 많은 철결핍성 빈혈

빈혈의 대부분을 체내의 철분부족에 원인이 있으며 여성에게서 많이 나타난다. 특히, 무리한 다이어트와 편식때문에 젊은 여성의 빈혈이 늘고 있다.

불규칙한 생활식습관을 고쳐 철분이 많은 음식을 적극적으로 섭취하자.

3. 빈혈의 배후에는 중한 병이 있다는 것도...

자기가 느끼지 못할 정도의 소량의 출혈이라 하여도 그것이 오래 지속되면 빈혈이 된다. 뭐 그까짓 빈혈쯤이야 하고 방치했더니 위궤양이 악화되었다는 일도 적지않다. 또한 혈액병이나 암 등이 원인이 되는 일도 있다. 특히 남성, 중·노년 이후의 사람은 요주의.

WHO의 빈혈판정기준(이 수치에 미달이면 빈혈로 한다)

적용대상	헤모글로빈량 (g/dl)	헤마토크리트치 (%)
유 아 (6개월-6세미만)	11	33
소 아 (6개월-14세미만)	12	36
성인남자	13	39
성인여자	12	36
성인여자 (임부)	11	33

이러한 증상은 없습니까?

셀프체크 해봅시다.

체크하는 방법

①~⑮까지의 항목에서 자기에게 해당되는 것에
○를 치고 ○의 수의 합계를 판정표와 대조해 봅시다

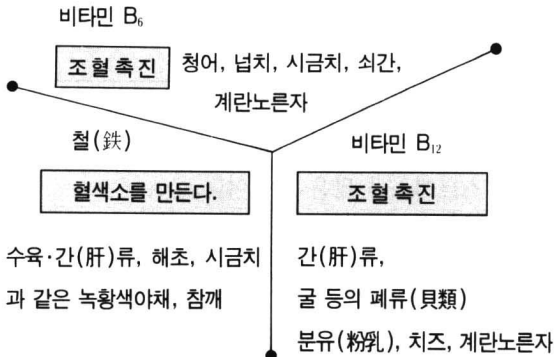
〈판 정 표〉

15-13	의사와 상담을
12-10	엄중히 경계를
9-5	충분한 주의를
4-1	좀 주의를
0	안심입니다.

1	얼굴이 창백하다.
2	손톱의 색에 붉은기가 없다.
3	손톱이 얇고 평평하다.
4	눈꺼풀을 뒤집어보면 희다.
5	쉬 피로하고 나른하다.
6	쉬 줄린다.
7	머리가 무겁다.
8	쉬 어찝하다.
9	뛰면 곧 숨이차다.
10	계단을 오르면 심장이 두근두근 한다.
11	미열이 난다.
12	생리의 출혈량이 많다.
13	치질의 출혈이 있다.
14	발이 붓거나 저리곤 한다.
15	헌혈할때 비중이 부족하다고 거절 당했다.

빈혈의 예방을 식사로부터

1. 즉석 식품이나 외식을 자제하고 균형 이 잡힌 식사를 한다.
2. 좋은 단백질을 섭취한다.
3. 철분을 많이 함유한 음식을 먹는다.
4. 엽산, 비타민 B₆, B₁₂, C, 동(銅)을 많이 포함한 식품을 섭취한다.
5. 세끼를 꼭 먹는다.



단백질
혈색소를 만들

계란·고기·생선



비타민C
조혈촉진

신선한 야채류·과일



동(銅)
조혈촉진

쇠간·탈지유
시금치·바나나



엽산(葉酸)
조혈촉진

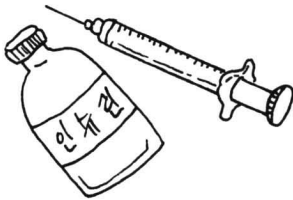
쇠간·마른과일
시금치·아스파라가스



● 혈당치가 높다고 들었다.

1. 우선 정밀검사를 받자.

고혈당 즉, 당뇨병은 아니다. 이외의 간장이나 췌장의 병이 의심된다. 건강한 사람이라도 검사전에 식사제한을 지키지 못하여 혈당치가 높아졌다는 경우도 있다. 하여간 정밀검사를 받을 필요가 있다.



2. 당뇨병이라고 진단되면 자기 관리를...

당뇨병에는 여러타입이 있어 치료법이 다르기 때문에 올바른 진단을 받아야 한다. 개중에는 혈당을 낮추는 내복약이나 인슐린이 처방되는 일이 있으나 당뇨병 치료의 기본은 어디까지나 식사와 운동이다. 의사로부터 칼로리의 양과 운동량이 지시되므로 생활속에서 무리없이 계속 연구를 할 것.

이러한 증상은 없습니까?

당신과 당뇨병의 관계를 체크해 봅시다.

체크하는 방법

- ①~⑮까지의 항목에서 자기에게 해당되는 것에
○를 치고 ○의 수의 합계를 판정표와 대조해 봅시다



〈판정표〉

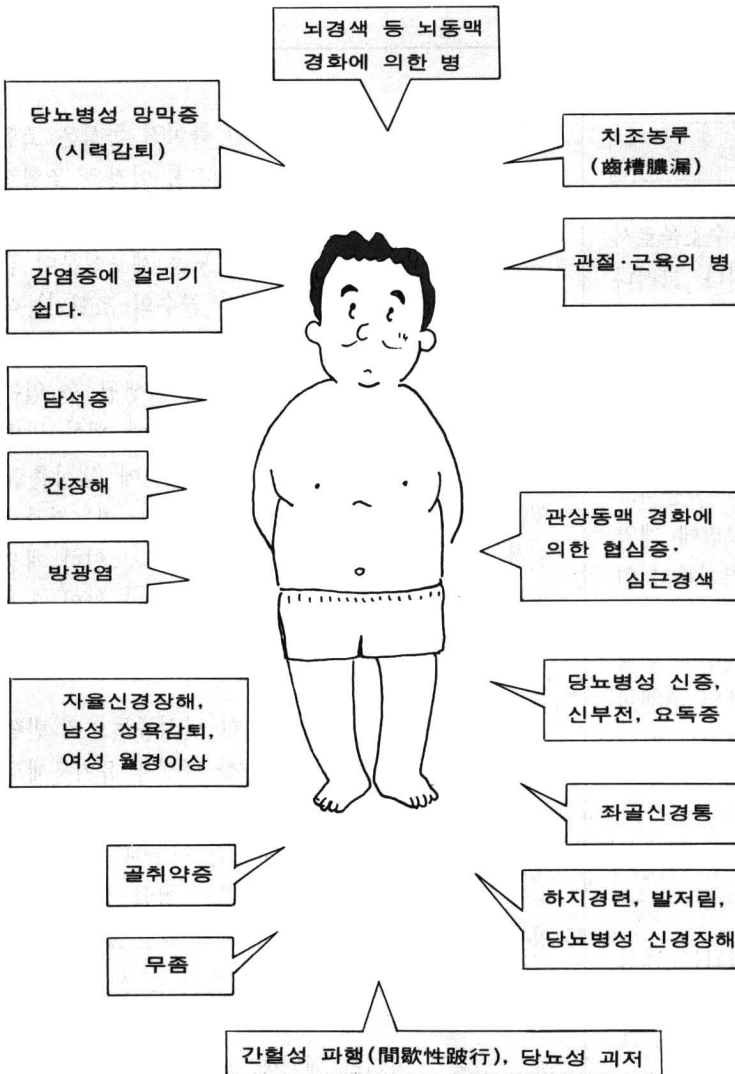
15-13	의사와 상담을
12-8	엄중히 경계를
7-3	충분한 주의를
2-1	좀 주의를
0	지금으로서는 안심입니다.

1	가족중에 당뇨병의 사람이 있다.
2	운동부족으로 뚱뚱하다.
3	스트레스가 많은 생활이다.
4	살이 찼었는데 갑자기 마른다.
5	이상하게 목이 말라 물을 자주 마신다.
6	오줌의 회수와 양이 많다.
7	이상하게 식욕이 있어 많이 먹는다.
8	나른하고 쉬 피로하다.
9	신경통이나 피부의 지각이상 있다.
10	아무렇지 않는데 피부가 가렵다.
11	“부스럼”이 되기 쉽다.
12	눈이 침침하거나 시력이 떨어진다.
13	성욕이 감퇴 되었다.
14	오줌에 당(糖)이 나온다고 들은 일이 있다.
15	혈액 중의 당이 높다.

3. 내버려 두면 어떻게 되나?

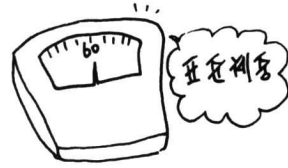
당뇨병은 거의가 자각증상이 없는체로 진행되어 간다. 걷전에서 고혈당이라고 들어도 정밀검사도 안받고 방치하는 사람도 있다. 그러나 시간이 경과 하면 여러가지 합병증이나 변발증을 일으킨다. 망막의 혈관이 터져 실명하거나, 뇌, 심장의 혈관에 침범되면 생명의 위기에 직면할 수도 있다.

■ 무서운 합병증



당뇨병을 막는 생활습관

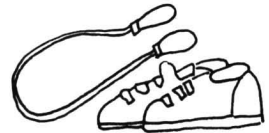
1. 비만을 해소하고 표준체중을 유지한다.



2. 폭음폭식을 피하고 균형잡힌 식사를 한다.



3. 적당한 운동을 한다.



4. 스트레스가 쌓이지 않도록 주의한다.



5. 술이나 담배를 삼가한다.

