

## 건강진단 후의 생활가이드

### ● 신기능에 이상이 있다고 들었다.

#### 1. 자각증상이 적고 진행성의 병이 많은 신장병

신장병은 크게 나누면 신염(腎炎: 급성신염, 만성신염), 네프로제, 신부전(腎不全)이 있지만 급성신염을 제외하면 태반의 병은 진행성이고 또한 꼭 진행될 때까지 자각증상이 나타나지 않는 것이 특징입니다.

특히, 성인의 경우 가장 많은 증상이 만성신염이며, 20대~40대의 한참 일할 나이의 남성에게서 발증(發症)합니다.

만성신염은 급성신염이 채 낫지 않고 만성으로 이행하는 경우가 있기도 하지만, 대개는 원인이 분명치 않고 건강진단에서 우연히 발견됩니다.

#### 2. 조기치료로 증상의 악화를 막는다

신기능에 이상이 인정되면 악화되기전에 조기치료로서 진행의 속도를 늦추는 것이 중요합니다.

증상이 악화되어 만성신부전이 되면 인공투석(人工透析)이나 신장이식을 하지 않으면 생명이 위태로워 집니다.

또한 만성신부전은 고혈압이 원인이 되어 일어나는 신경화증(腎硬化症)이나, 당뇨병의 원인이 되

어 일어나는 당뇨병 신증 등의 원인이 되는 경우가 있으므로 이러한 병을 가진 사람도 주의가 필요합니다.



#### 3. 오줌은 건강의 척도(Barometer)

요검사는 혈액검사와 같이 몸의 상태를 아는 중요한 수단이 됩니다. 특히 신장병에서 요검사는 중요한 정보원입니다.

신기능의 이상이 지적되면 병원에서 정기적인 검사를 받는 동시에 자기자신이 오줌의 상태를 “체크”해 봅시다.

오줌의 색·냄새·양·혼탁이 없는가 등을 관찰합니다. 또한 요단백은 약국에서 파는 시험지로 체크할 수 있으나 안일한 자기 판단은 금물입니다. 의사의 지도를 받아가며 사용하십시오.

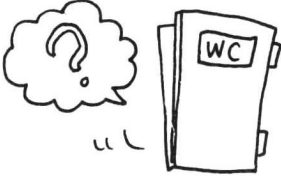
이러한 증상은 없습니까?

신장병의 위험신호

- 얼굴이나 눈꺼풀, 손, 발이 붓는다.



- 오줌이 탁하고 양도 적다.



- 식욕이 없고 메스껍다.



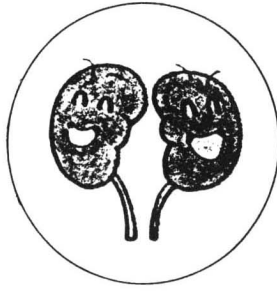
- 몸이 나른하고 끈기가 없다.



- 허리 주위가 아프다.



- 두통, 어지럽다.



신장을 보호하는 생활습관

- 과로를 피한다.



- 흰살 생선, 기름기 적은 고기 등 양질의 단백질을 취한다.

- 소금은 적게



- 감기가 들지 않도록 주의한다.

## ● 심장에 이상이 있다고 들었다.

### 1. 협심증이나 심근경색(心筋梗塞)이 늘고 있습니다

심전도(心電圖)로 알수 있는 이상은 주로 심장 비대, 부정맥, 허혈성(虛血性)심장질환입니다. 그 중에서도 허혈성심장질환이라고 불리우는 심근경색이나 협심증은 최근 급격히 늘고 있고 그리고 치사성이 있는 무서운 병이므로 우선은 수진(受診)하여 정밀검사를 받아보십시오.

#### Q & A

#### 심장병에 걸리기 쉬운 성격이 있다고 들었는데요...

성급하고 경쟁심이 왕성하며 책임감이 강하고 행동적인 사람을 성격행동으로부터 A형 타입(혈액형과 다르다)이라고 하고 심장병에 걸리기 쉽다고들 합니다(非A형의 약 2배라는 데이터도 있음). 그 이유는 마음의 여유가 없는 것과 정신적 스트레스 때문입니다. 스트레스가 많으면 혈중콜레스테롤이 늘어 혈관에 지방이 침착하기 쉽게되며 또한 교감신경을 자극하여 혈관을 수축시킵니다. 짐작이 가는 사람은 주의하십시오.



### 당신과 심근 경색의 관계는?

셀프체크 해봅시다.

#### 체크하는 방법

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

#### 〈판 정 표〉

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

1	아버지(또는 어머니)가 심근경색이다.
2	40세(여성의 경우는 50세) 이상이다.
3	분명히 뚱뚱하다.
4	담배를 피운다.
5	관리직의 일을 하고 있다.
6	무엇이든 반듯하지 않으면 못견뎌다.
7	내기(도박)를 좋아한다.
8	운동부족이다.
9	심장이 조여드는 것 같은 아픔을 경험한 일이 있다.
10	혈압이 높다(또는 측정할 일 없다)
11	콜레스테롤이 많다(또는 측정할 일 없다)
12	중성지방이 많다(또는 측정할 일 없다)
13	심전도 검사로 이상이 지적되었다(또는 검사받은 일이 없다)
14	당뇨병이 있다.
15	통풍이 있다.



## 심장병을 예방하는 10개 조항

이러한 증상은 없습니까?

협심증.  
심근경색의  
전조(前兆)  
증상

● 언덕길이나 계단에서 가슴이 뛰고 숨이 차다.



● 아침, 움직이기 시작할 때 가슴이 쓰리거나 답답함을 느낀다.

● 심장의 고동이 흐트러진다.

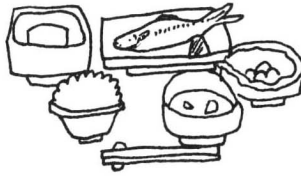


● 자다가 갑자기 가슴이 답답해져 깬다.

● 운동이나 식사, 목욕 후에 가슴의 중앙에 아픔이 있고 목, 왼쪽 어깨, 왼팔에 아픔을 느낀다.



① 식품은 영양의 균형을 생각해



③ 소금은 요리법을 연구해서 소금량을 줄인다.



⑤ 술의 양은 자기 페이스의 적당량으로



⑦ 되도록 걷고 적당한 운동



⑨ 정기검진을 잊지 말고



② 지방(脂肪)의 섭취는 식물성을 중심으로



④ 식사의 양은 운동량과의 균형으로. 단것에는 요주의



⑥ 담배는 안 피운다. 절대 금연



⑧ 스트레스는 요령있게 발산



⑩ 혈압과 콜레스테롤을 정상으로

