

올바른 건강상식 깨우치기 어지러우면 빈혈일까?

<http://lifestar.pe.kr>

» 모든 어지럼증 빈혈로 속단할 수 없다.

많은 사람들은 어지럼증을 느끼면 빈혈일 것이라고 단정한다. 그러나 어지럼증이 실제로 빈혈로 판명된 것은 5%에 불과하다고 한다.

어지럼은 많은 사람들이 경험하는 것으로, 대부분의 사람들은 어지럼 자체를 빈혈기라는 말로 표현하기도 할 만큼 어지럼은 빈혈의 대표적인 증상으로 알려져 있다.

빈혈은 우리 몸에 산소를 공급하는 전달자 역할을 하는 혈색소가 감소된 병으로 정도가 심해지게 되면 어지럼만 느끼게 되는 것이 아니라 두통, 귀울림, 가슴 두근거림, 운동 후 호흡곤란, 식욕 감퇴, 소화불량, 생리량의 변화와 같은 다른 여러가지 증상이 같이 나타난다.

» 근본원인 찾아 치료하는 것이 바람직

따라서 빈혈이 의심된다고 곧바로 빈혈 약을 사먹어서는 안되고 근본 원인을 알고 그에 따른 치료를 해야 한다.

원인은 모른 채 빈혈 약만 먹고 있을 때에는 암이나 결핵과 같은 질병의 진단이 늦어지는 경우도 있다. 이런 경우에는 일시적으로는 빈혈이 치유된다 하



더라도 곧 다시 재발한다.

또한 흔히 어지럼을 없애기 위하여 먹는 빈혈 약은 철분제재인데, 이는 빈혈 중에서도 철결핍성 빈혈의 치료에만 도움이 되고 다른 원인에 의한 빈혈에는 별 도움이 되지 않는다. 어지럼을 느낀다고 그것을 빈혈로 속단하여 빈혈약을

먹는 것은 잘못된 일이며 반드시 그 근본원인을 찾아서 그에 따른 치료를 받는 것이 바람직하다.

생활 속 숨겨진 건강 찾기 - 건강심훈

- 첫째, 화를 적게 내고 많이 웃어라.
- 둘째, 고만을 적게 하고 많이 자라.
- 셋째, 말을 적게 하고 많이 행하라.
- 넷째, 차를 적게 타고 많이 걸어라.
- 다섯째, 옷을 적게 입고 자주 목욕하라.
- 여섯째, 욕심은 적게 내고 많이 베풀어라.
- 일곱째, 음식을 적게 먹고 많이 명상하라.
- 여덟째, 고기를 적게 먹고 야채를 많이 먹자.
- 아홉째, 단 것을 적게 먹고 과일을 많이 먹자.
- 열번째, 인스턴트를 적게 먹고 담백한 음식을 많이 먹자.