어떻게하면 튼튼히 오래살수 있을까 ②

長壽이야기

노령과 건강

사람은 부귀영화를 누리고있든 생활에 조달리든 마음속으로 바라는것은 오래살고 싶다는 것이다。물론 세상을 비관하여 자기목숨을 스스로 끊는 非正常的 사람도있지만은 例外的인것이다。또 국가적으로나 사회적으로 국민의 평균수명이 연장되여 국가나 사회가 富强되도록 바라는 것이다。이와같이 한사람 한사람이 장수하고 국민의 평균수명이 연장되도록국가·개인이 온갖 노력을 하고있지만 오래사는것이 반드시 社會奉仕를 할수있는 건강상태인가 다소 검토되어야할 문제이다。

世界保健機構의 정의에 명백한것과 같이 건강은 단지 질병이나 虛弱이없는것에 그치지않고 육체적으로는 물론 정신적으로 완전한 상태가 요구되며 머나아가 사회봉사나 福祉를이루도록 하는데에 그根本目標가 있는 것이다。

즉, 어떤 개인이 100세 이상을 장수하게된 어느 국가의 평균수명이 75세가되든 만약 목숨은 살아있으나 자리에 누어있다든지 자기스스로의생활을 하지못하여 가족이나 국가사회에서 부축을 받고 부조를받는 이런상태가 바람직한것이 아닌것은 물론이다。

乳酸菌은 健康長壽 어떻게 도와주나

腸內細菌叢역할 창자내서 腐敗억제, 비타민破壞방지

물론 醫學의 使命이나 人道上의 課題로보아 生命은 단하루 아니 단몇분이라도 연장시키고자 노력을 하게되고 또 노력하지 않으면 안된다。

그러므로 노령과 건강의 관계에있어 바람직한 사명이 있을것이다。즉 노화에는 생리적인것과 病理的인 것이있다。

사람은 나이가 들수록 모든 機能이나 形態가 衰弱해지며 위축해지게 마련이다。이러한 老化現象은 나이를 먹음으로서생기는것이기 때문에 그누구도 피할수없을뿐 아니라 오히려 자연스러운經過로 우리는 이것을 생리적 노화라고 한다。

그러나 실지로 노령자를 검사하여보면 노화되는 진행현상이 사람에따라 각기달라서 나이에어울리지않게 노쇠된 사람이 있는가하면 그반대로 젊은이 못지않게 왕성한 사람도 있다。

말리 노쇠하는 사람들은 젊은시절에 또는 중년에 앓았던 어떤질병이 있었거나 현재 자기몸에 질병이있어서 노화를 재촉시키는 사람이 대부분이다。이와같이 질병을經驗했거나 가지고 있는것의 때문에 노화되는것을 병리적 노화라고 한다。

인간이나 기타 동물들이 노화과정때문에 죽느냐하는 문제는 여러갈래 주장이 엇갈리지만 이를 종합할때 노화과정은 죽음에 이르는 確率을 높여주는 것이지만 죽음자체의 원인은 아닌것으로 주장하는 설이 지배적이다。사망원인에 노쇠라는 말이 쓰이고있지만 이노쇠를 분석하여보면 대부분의 경우 사망원인이될만한 질병이있음을 알게된다。

그런데 노화현상이 어느때부터 일어났느냐는것도 대단히 복잡하고 어려운 문제이기는하나 대부분의 사람은 30대후반부터 40대초반에 시작되는것으로 알려져있다。그리고 노화현상은 그속도가 늦을뿐 아니라 변화되는 조직이 서로 調和를이루고 있으므로 건강한 노인은 어떠한 組織變化가 있다고하드라도 일상생활에는 큰지장이 없는것이다。

老化 방지

過勞되지않도록 항상몸을 적당히움직여야
스트레스避하고 유쾌한精神生活 활동필요
규칙적인生活과 調理된음식물을 攝取해야
수면은 6~8시간정도 편안히取하면좋아

노화현상과 노화방지

사람이 태어나서 발육하고 成熟하게된 뒤에는 나이와 더불어 늙어지는데 늙는다는것은 外見上으로도 나타나고 또 자기가 일하는데도 活氣가 떨어져 성숙때와는 달라지는것을 알수있다。

노화현상에는 形態別노화와 機能別노화로 나눌수있다。형태에도 여러항목이 있겠지만 身長 體重 體表面積 毛髮의 灰白度및 조밀도 齒牙缺損 피부의 주름살과 탄력그리고 眼底所見이 중요한것으로 꼽힌다。

둘째, 질병에 걸렸을때 이외도 정신심리에 관한것으로 平衡機能、醒行儀態、夜小便數、睡眠時間 등으로 노화과정을 엿볼수가 있는것이다。

이러한 노화는 방지할수 없는 것일까? 노화는 정도의 차는 있으나 그 대책여하에 따라서는 방지 또는 지연시킬수가 있다。

첫째, 過勞가 되지않을 정도로 몸을 항상 적당히 움직이는것이 필요하다。

둘째, 질병에 걸렸을때는 좋은 加療를함과 동시에 특히 회복기에는주의를하여, 무리한 생활을 하지않아야 할것이다。

셋째, 나이가 들어가며 記憶力은 떨어지지만 精神的能力은 원숙하게 될수있어 유쾌한 정신생활을 한다。

네째, 특히 40세이후에 있어서는 규칙적인 생활과 調和된 음식물을 섭취하여야 하는데 청년기에 2천6백칼로리가 소용되면 40세이후에는 점차 1천8백칼로리정도로 줄여서 口味가 아쉬울정도로 할것이고 맥주라면 한병정도, 淸酒라면 한홉정도의 술은좋은데 담배는 원칙적으로 피지않는것이좋으나 불가피할 경우에는 적당한 精神活動이필요하다。

닥쳐오는 정신스트레스를 서서히 適應해나가며 强한 스트레스를 避하는것이 현명하다。

그리고 젊은 사람들과 어울리는것을 정신생활은 신선하고 活氣있는 면으로 옮겨다주는 법이다。또 사회나 특히 가정에 있어서는 부부간의 금슬은물론, 자녀들과의 融合이다。이러한 정신적인스트레스를 어떻게 대체하고 소화시키느냐에 따라서 노쇠를 재촉할뿐아니라 질병으로 이끌게되는것이다。

그러므로 育體의 노쇠방지를 위해서는 적당한 운동이 좋은것처럼 精神老化를 방지하려면 적당한 精神活動이필요하다。

이런것을 조심하여 때를 놓치거나 머진전되지 않도록 하여야한다。그 특징은

①회복기가 길다。

갑은 병에 걸려도 그 진행이 젊은이 같이 빠르지않고 진행이 머던바임이 많을 뿐만아니라이 보다도 또 회복할때에 있어서는 부부간의 금슬은물론, 자녀들과의 融合이처럼 빠르지않고 오래 걸게되므로 회복기를 넉넉하게 잡고 完全治療가 되도록 노력하여야한다。

②젊은이에게도 있으나 노인에게는 많은 動脈硬化症、慢性肺氣腫、脊椎、關節의 退行性變化、萎縮腎、前立肥大등이 있고

③젊은이나 노인에 구별없이 생기는 질병

이것은 병에 종류로보아 여러가지가 있지만 갑은 병이라도 노인에게는 어느정도 노쇠되어 젊은이들과 다른 樣相을 보이는 때가 많다。

보통 첫째, 둘째의 질병을 노인병, 또는 成人病이라고 불리우는만치, 노인들은 이러한 질병에 고생하는 경우 또는 接死因이 되는경우가 된다。이중 가장 많은것은 腦率中症 다음이암, 심장병, 肺炎, 기관지염의 순서이다。

앞서 말한바와 같이이러한 질병들이 노인에게 잘걸리는 질병이기는 하지만은 나이가 든다고하여 이러한 병이 1가지·2가지를 겪어야한다는것은 아니다。老衰防止를 위한 방법과 이런 노인병을 걸리지않는 여러수단으로 우리는 어느정도 이겨나갈수 있는것이다。

그런데 노인들의 질병은 특징이 있어서 여러가지 反應을 나타내므로 이런것을 조심하여 때를 놓치거나 머진전되지 않도록 하여야한다。그 특징은

①회복기가 길다。

갑은 병에 걸려도 그 진행이 젊은이 같이 빠르지않고 진행이 머던바임이 많을 뿐만아니라이 보다도 또 회복할때에 있어서는 부부간의 금슬은물론, 자녀들과의 融合이처럼 빠르지않고 오래 걸게되므로 회복기를 넉넉하게 잡고 完全治療가 되도록 노력하여야한다。

金 仁 達 〈서울醫大 豫防醫學주임교수·醫博〉

〈다음호에계속〉

노인의 疾病

노인들은 일반적으로병에 걸리기쉬운데다가 그 병의 종류도 많은데 연령과 관련하여 노인들의 질병을 구분하면 다음3가지를 들수있다。

①노인에 特有한 질병

이것은 주서 遲行性질병으로 腦動脈硬化症、慢性肺氣腫、脊椎、關節의退行性變化、萎縮腎、前立肥大등이 있고

②젊은이에게도 있으나 노인에게는 많은 動脈硬化症、癌、心臟病、腦出血、慢性氣管支炎등이 포함된다。

新発売

第四世代 抗生剤 메피실린500mg

■ Ampicillin系 抗生剤가 듣지아니하는
- 耐性 임질菌
- 耐性 호흡기감염균(편도선염, 中耳炎, 축농증)
- 耐性 포도상구균(종기, 外科감염)
- 耐性G(−) 감염菌(요로감염, 腸內감염)

등에도 광범위한 殺菌作用을 발휘합니다.

■ 1日 2回 투여로 충분합니다.

■ 물속에 넣으면 즉시 용해하고 맛이 쓰지 않습니다.

■ Ampicillin과 Cloxacillin의 複合作用 보다 우수한 치료效果를 발휘합니다.

●6-APA系 抗生剤 改良史

구 분	胃酸에 安定化	耐性菌에 分解여부	광범위 殺菌力	12시간 지속화	녹농균 에有效	例
第一세대	○	X	X	X	X	Penicillin-V
第二세대	○	○	X	X	X	Cloxacillin
第三세대	○	○	○	X	X	Ampicillin
第四세대	○	○	○	○	X	Mepicillin
第五세대	○	○	○	○	○	未단생

■ 적응영역 : 이비인후과 감염증, 기관지·폐감염증, 담도감염증, 산부인과 감염증, 尿路감염증·外科감염증·소아과감염증·重症감염증(敗血症, 心內膜炎, 髓膜炎)

● 광범위 耐性菌 殺菌製

메피실린

Metampicillin 제제 500mg 캅셀

【포 장】 100, 500 캅셀.

좋은 약을 만드는 대웅제약

잘못이는 아삐마로 밝아지는 엄마의글 약품다고 남용말고 약모르고 오용말자 ○ 자료문의 : 794-8931 학술과