정확한 運動量측정으로 健康管理·成人病豫防

健康情報

◇…모든 成人病은 체질에서 基因하는 것으로알…◇
◇…려지고 있다. 사람의 체질이 酸性化되면 癌·…◇
◇…동맥경화증·당뇨병을 비롯, 고혈압·심장병·腦…◇
◇…卒中 및 비만증등 각종 成人病에 걸리기 쉽…◇
◇…다고 한다. 또한 자연치유력의 약화로 치료가…◇
◇…어렵게 되고 체질에서 오는 成人病은 여느감…◇
◇…염성질환과는 달리 化學療法만으로는 치료효과…◇
◇…를 기대할 수가 없기 때문에 문제가 되는것…◇
◇…이다. 成人病이란 글자그대로 가정적으로나 사…◇
◇…회적으로 가장 중요한 위치에 서게 되는 40…◇
◇…대 이후에 나타나는 만성퇴행성질환으로 한번…◇
◇…發病하면 좀처럼 치유가 어려울뿐 아니라 한…◇
◇…창 일할 나이에 쓰러져 생명을 잃게 되거나…◇
◇…아니면 평생을 폐인으로 지내야 하는 무서운…◇
◇…질환이기 때문에 적극적인 사전예방대책이 요…◇
◇…구 된다.…◇

身体活動調節器등장

이같은 成人病豫防對策과 관련, 최근 成人病에 대한 관심이 높아지고있는 가운데 식이요법및운동요법등에 관한 여러가지 最新情報들이 물밀듯이 쏟아져 들어오고 있다.

모든 成人病은 영양의 불균형에서 비롯되며 특히 체질이나 체력과 관계가 있다하여 식사관리와 운동관리가 중요시되는 것이다.

그 예로 당뇨병이나 비만증, 그밖에 동맥경화증등도 아무리 좋은 醫藥品을 쓴다하더라도 식이요법과 적당한 운동을 곁들이지 아니하면 사전예방은 물론, 治療效果를 기대할 수 없다는데서 운동요법과 함께 自然食의 권장론이 크게 대두되는 가운데 식이요법의 중요성이 강조된다.

그런데 운동은 과연「어떤 방법으로 어느 정도의 量을 해야하느냐」측 연령이나 체력, 또는 직업에 따라 그 적정량을 측정해 가면서 운동을 하기란 매우 어려운 일이 아닐 수 없다.

흔히 우리는 운동의크기에 관계없이 시간에따라 량을 측정하는 量的관리에 의존하는 예가 많은데 質이 고려되지 않은 運動은 전혀 무익하거나 해로운 위험부담만 가중될 우려가 없지않다는 것이 전문가들의 이론이다.

機械도 움직이지 않으면 녹이 쓰는 것과 같이 動物은 부단히 움직여야 한다.

운동이 필요한 이유는 生體에 영향력을 주어운동을 하게되면 특히 心·폐장이 스테미나를 불러일으키고 근육의 운동력이 향상되면 피로가빨리오지 않도록 단련된다.

근육운동의 단련은 그리코겐(糖原)의 저항력이 간, 또는 근육에 증가되면 혈관이 발달되면서 피로에 저항하는 힘이 증가된다는 것이다.

또한 운동할때 酸素대사가 왕성해 짐으로 세포조직의 糖原, 脂方質등이 연소되면서 에너지의 활력이 보강되기 때문에운동이 필요한 것이다.

그러나 무리한 운동이나 질이 고려되지 않은채 양적으로 지나치게되면 心·폐장에 부담을주어 위험한 지경에 이르게된다는 것은 이미 지적한바와 같다.

특히 운동을 필요로하는 患者의 경우 더욱그 定量이 문제되는 것이다.

적당한 운동을 위해서는 醫師의 진단을 받고 또 醫師의 처방에 의한 운동을 해야하며 醫師의 지시에 따라 增減하는것이 가장 바람직 하다.

그런 의미에서 운동의 질·량을 측정, 조절할수 있는「신체활동 조절기」(Body monitor)를 소개한다.

Health Watch 라命名된 이 모니터는 서독의 Rihm 및 Linder 박사에 의해 개발, 많은 임상실험을 통해그 효과높은 우수성이 立證되고 여러국가에서 애용되고 있다.

원래 우주인의 신체활동측정을 위해 만들어진 이 모니터는 ①Minimum ②Normal ③Optimum ④Top 등 4단계로 운동량을 바늘이 지시하게 되어 있는데 職業등 활동에 따라 동작의 크기에 의해 조절할 수 있는 조절스위치가 부착되어 있다.

즉 직종이나 연령에 따라 ①앉아서 일할때, ②서서 활동할때, ③걸어다닐때로 스위치가 구분되어 있어 매우 과학적이다.

그 精密度 또한 뛰어나 허리에 차고도 앉아서 글씨를 쓰는 작은동작까지도 빠짐없이 체크되기 때문에 운동량을 정확하게 측정할 수 있어 起床에서 부터 퇴근까지의 目標定量이 모자랄때는 취침전에 보충하면되고 반대로 운동과다로야기되는 피로나 권태감을 예방할 수 있고 또는질병치료목적일 경우 적당량을 리드미컬하게 조화할 수 있는 장점을 지니고 있다.

적당한 운동은 無病長壽의 길이라는 말이 있듯이 체력관리를 위해서도 현대인의 필수휴대품으로 애용될 것이 기대된다.

「Golden Bear International corperation」(전화 763~4839)에서 수입총판을 맡고 대리점을 통해 시판하고 있는데 가격도 합리적인 것으로알려지고 있다.

腰痛과 척추의 관계

骨多孔症되면 홀몬均衡깨져

새診斷法으로조기발견…治療 轉機마련

한 외과의사와 물리학자는 심한 요통의 괴로움으로 고생하고있는 환자를 구제할수있는 새로운 방법을 개발했다. 이 기술은 좌골과 척추에심한 압박을받는 일에 종사하는 사람들을 보호해주는데 쓰여진다. 그런데 이 기술은 척추의 움직임을 통해 초음파 스캐너를 사용하여 척추의직경을 측정하는 방법 이다.

북잉글랜드 돈캐스터의 왕립병원에 근무하고있는 정형외과의「리차드·포터」와「홀」대학의「스튜어드·팔머」박사는 이상적으로 가는척추와 심한요통과의 사이에는 분명어떤 연관이 있을것이라고 생각하게 되었다.

이러한 점에 의문을품고 母體에서 자라고있는 태아의 발육상태를 살피는데 사용되는 초음파촬영장치인 다이아소노그래프를 사용하여「팔머」의「포터」씨는 돈캐스터주변의 탄광에서 일하는신참광부 2백명과 왕립병원에서 일하는 15~18세의 수습간호원 1백명을 포함한 4천명이상을 대상으로 연구를 거듭해왔다.

그결과 이방법으로 이상하게도 두직업에 종사하고있는 남녀들은 요통에 걸릴 위험률이 더높다는것을 알아냈다.

조사대상자의 척추의너비는 척추골의 안쪽과바갈족으로부터 초음파 광선이 반향되어 돌아오는데 걸리는 시간의 차이로써 측정되었다.

이 스캐닝에는 2~3분간의 시간이 걸리며아무런 고통도없고 또 아무 제한도없다.

「팔머」박사는 지금 좀더나은 변화기를 개발중인데 그것으로는 척추(원형)의 너비뿐만 아니라 모양까지도 측정이 가능하다.

만일 이기술이 광부와 간호원 교사와같이 요통에걸릴 가능성이많은 직업에 종사하는 초참자들을위해 쓰여진다면 오랫동안 지속되어온 심한요통의 고통은 예방되어질수있을 것이며, 재정적인 손실도 피할수 있을것이다.

영국에서 요통을 호소하여 의사의 지시를 받고있는 사람들은 환자의 14명중 1명꼴이다. 그리고 영국에서는 또 5만6천명이 요통때문에 실직상태에 있다. 이로써손실되는 생산량을 환산하면 약1백10억 파운드이다.

그런데 요즘에는 우리가 이해할수있는 명확한 병인이 없으며, 확실한치료법도 없는것으로 알려져있다.

직장 혹은 집에서 한번 어떤 심한 압력이있게되면 요통의 고통은갑자기 심해지며, 대개 재발된다. 전세계적으로 큰규모인「포터」와「팔머」박사의 촬영기술의 응용은 그런고로 보건향상에 막대한 영향을 끼친다.

「포터」씨와「팔머」박사는 지금 骨多孔症(오스테오포로시스)의 조기발견과같은 또다른 목적을 위해 초음파 촬영술을개발중이다.

뼈에 구멍이 점점 많아지고 허약해지는 이러한 증세는 어떤 나이에서든 발생할수 있으나호르몬 균형에 문제가 생기는 폐경기 이후의 여성에게 특히 심하다.

이런증세는 대개 호르몬요법으로 쉽게 치료가 가능하다. 그러나 이것은 심각한 골절등의 갑작스런 사고나 혹은 가벼운 난상등이 이어나기 전까지는 발견되지 않은채있게되는 경우가 많다.

「팔머」박사는 보여주기에 필요한 발뒤꿈치 뼈를 선택하여 초음파 영상촬영술로서 이뼈가 骨多孔症으로 인해 점차약해지기 시작할때 나타나는 각각의 다른 반응양상을 보여주었다.

이 기술이 일찌기 두분야에서 그 가치를 인정받는만큼 의사들은 저렴한 비용으로 기본장치를 사용하여 더 신속하고 용이하게 骨多孔症치유를위한 촬영실험에 이기술을도입, 개발할수 있을 것이라는 가능성때문에 희망에 부풀어있다.

〈英國대사관 제공〉

Belgium UCB 뇌대사 부활제

nootropil

Outstandingly Unique!!

피로·권태감·기억력감퇴·의욕감퇴·두통 등의 자각증상을 나타내는 뇌순환부전·뇌동맥경화증 등은 중년기 성인병의 불길한 예후입니다.

뇌순환부전증의 병인

40대 이후 점차적인 뇌신경세포의 기능저하로 인하여 포도당이 이용되지 못하여 뇌신경세포가 팽창됨으로서, 인접 뇌포세혈관을 압박하여 대뇌혈류량을 감소시키므로 본증상을 더욱 악화시킵니다.

독특한 약리 작용

뉴트로필은 혈뇌관문을 통과하여 뇌신경세포 레벨에 직접 작용하여, 뇌신경세포의 물질대사를 촉진시켜 이용되지 못하고 있는 포도당을 분해하여 ATP. 생합성을 촉진시켜 세포팽창으로 인한 국소빈혈을 해소시켜줍니다. 또한 ATP생합성으로 발생한 CO_2는 모세혈관을 통해 정맥으로 흡수되는 과정에서 호흡촉진인자로 작용하여 뇌세포의 산소친화력을 촉진시키므로 뇌동맥경화증·뇌순환부전증·뇌혈관사고의 가장 이상적인 치료제입니다.

혈관확장제의 단점

- 혈관확장제는 평활근이완작용에 의하여 혈관을 확장시켜주는데 뇌혈관의 대부분을 차지하는 모세혈관에는 평활근이 없으므로 뇌혈관을 확장시키기 어렵습니다.
- C. V. A. 환자같이 뇌혈관이 파손된 환자에게 투여시 증세를 더욱 악화시킵니다.

적 응 증

- 뇌혈관사고 및 뇌순환부전
- 뇌졸증(중풍·반신불수) 및 뇌동맥경화증
- 두부외상 및 후유증
- 약물중독
- 일산화탄소 중독 및 후유증

포 장

· 캅셀: 400mg. 60c. 100c. 가격: 캅셀당 200원 · 주사: 1,000mg. 6A. 12A 앰플당 1,500원

약좋다 남용말자 좋은약도 효능없다. 총력안보!

제조판매원 주식회사 한유약품

원료 기술제공 ucb sa nv pharmaceutical division BRUSSELS BELGIUM