

성인병의 개요

"高齡化 추세 따라 계속 증가"

治性이라는 점이다. 특히 우리나라에서는 80년 현재 65세 이상의 소위 老齡인구가 전인구의 6~8% 정도를 차지, 成人病疾患발생에 따른 어려움이 예상된다. 우리나라에선 전국적인 成人病 통계가 없는 형

△慶熙醫大교수▽



柳東俊

편이지만, 경제기획원 발표의 79년도 主要死亡原因 통계와 주요大學 및 종합병원의 院報, 저자의 조 사연구등을 종합해볼 때, 전체 입원환자의 약 40~45%가 40세 이상의 中年 老年層의 成人病환자였다. 또 이를 疾患別로

成人病 무료강좌 강의내용요점

애 등을 포함한 각종 만성질환의有病率は 중년기 이후의 노령층에 확실히 높았다.

이들 成人病중 악성(신생물) 종양인 암을 별도로 제외하면, 대체로 고혈압, 뇌졸중, 동맥경화증, 심장병, 당뇨병 등이 5대 주요 성인병으로 꼽히고 있다.

이중의 核心疾患은 고혈압, 동맥경화증 및 당뇨병으로 이들을 3대 基本成人病이라 부르고 있다.

또한 成人病의 핵심적인 大宗을 이루고 있는 고혈압, 동맥경화증, 당뇨병이 세가지는 매우 밀접한 관계를 가지고 不可分離의 관계를 가지고 있다.

고혈압이 오래 계속되면 필연 동맥경화증이 발생되고, 동맥경화증이 있으면 결과적으로 당뇨병이 잘 關聯되는데, 사실 당뇨병의 합병증 가운데

최근 많은 사람들은 자신의 건강에 대해 높은 관심과 주의를 기울이고 있다.

건강의 중요성을 인식한데 따른 것이기도 하지만 우리주위의 소위 文化病이라는 成人病의 급격한 증가로 인해 그에 대한 예방이 요구되기 때문이다.

따라서 成人病의 예방에 치중하기 위해서는 成人病과 食生活이 어떠한 관계를 가지고 있는가를 먼저 인식해야 한다.

成人病이란 食생활에 변천에 의해 생겨난 病으로 볼 수 있는데 이는 전후 50년대와는 현재 食생활이 많이 변했음을 나타내는 것이다.

또한 문명의 이기 발달로 인해 운동량 부족에 따른 것이기도 한다. 일반적으로 국민소득의 증가시, 전염성질환이 감소하고 난치성慢性退行性

생활 예방대책은 매우 중요하다.

고혈압은 일반적으로 염분과 과다섭취에 의해 일어나기 때문에 염분섭취를 줄여야 한다.

그리고 동맥경화증은 동물성 포화지방산섭취로 인해, 혈관내 콜레스테롤이

△서울醫大교수▽



蔡範錫

성유화작용을 일으키는 것을 지칭하는데, 동물성 포화지방산섭취를 될수 있는대로 삼가야 할 것이다.

또한 당뇨병에는 食餌療法가 중요하다. 당뇨병의 3多현상중에 식사를 많이 하는 것이 포함되는데 식이요법이 없

"食生活 관리가 豫防에 중요"

성인병과 식생활

▲생선류·공류를 먹자 : 단백질섭취량은 좀 더 늘려야한다. 동물성단백질이 부족하면 공류라도 많이 먹으면 건강에 좋다.

입원환자 40~45%가 40세이상 成人病환자
고혈압·당뇨병·동맥경화증이 대부분 차지

하루세끼 규칙적 식사가 健康유지의 기본조건
생선·공종류 많이 섭취하고 채소·과일도 좋아

의 확충, 그리고 급격한 工業化에 따른 公害의 爆增 등으로 구미에서와 마찬가지로 우리나라에서도 주요된 疾患이었던 갑염(전염)성 질환이 현저히 감소하고 반면에 難治性慢性限行性疾患인 소위 成人病이 급격히 증가, 많은 사람들의 成人病에 대한 예방이 절실히 요청되고 있다.

成人病이란 高血壓性諸疾患, 虛血性心臟疾患, 糖尿病, 慢性肝臟病, 慢性呼吸器疾患 그리고 癌등을 말하는데 이들의 특징은 難

나누어 보면 뇌졸중, 고혈압, 심장병, 만성신장병, 만성위장병, 만성간장병(간경화증 포함), 암, 당뇨병, 비만증, 만성호흡기 질환, 정신·신경계 질환, 퇴행성관절증 등의 慢性退行性질환인 소위 成人病이 대부분이었다.

또 일반 급성질환을 포함한 총이환율을 살펴보면 40세이하에선 대략 15%내외이나 40세부터는 29%, 60세부터는 42%로 급격히 증가했다.

특히 만성적 활동제한, 무능력상태, 기능이상, 장

가장 심각한 것이 바로 동맥경화증이다.

따라서 이 세가지 成人病은 마치 동맥경화증이라는 中心 軸을 바퀴를 가운데 두고 高血壓과 당뇨병의 두 輪이 바퀴가 서로 연결되어 연속적으로 돌아가는 메커니즘적 連關狀態에 있다고 볼 수 있는 것이다.

따라서 成人病의 連關상호관계를 파악 예방하는 것이 합병증의 유발을 막는 즉, 성인병예방의 첩경이라고 하겠다.

疾患인 成人病이 현격히 증가한다.

이는 곡류위주의 食생활에서 단백질, 동물성지방질의 섭취에 따른 것이다.

성인병의 치료요법에는 일반요법과 약물요법이 있는데 약물요법보다는 일반요법, 즉 평소 예방에 치중하는 것이 최선의 관리대책이라고 하겠다.

평소 예방이란 운동 등 여러가지가 있겠으나, 食생활 관리를 주로 지칭한다.

특히 3대 성인병과 식

이 과식하는 것은 삼가야 하겠다.

앞서 지적한대로 이같이 성인병과 食생활은 너무 밀접해있어서 평소에도 꾸준한 주의와 노력이 요청된다고 하겠다.

이러한 成人病을 예방하기 위한 食생활 지침을 다시 한번 정리해보면 다음 7가지로 요약할 수 있을 것이다.

▲과식을 하지 말고 편식을 피하라. 특히 쌀밥위주의 곡류편식을 피하고 영양소섭취의 균형을 취하라.

▲채소류·과일을 많이 먹자 과일과 채소류는 비타민과 무기질 및 식물성섬유의 좋은 공급원이 된다.

▲식물성기름(불포화지방산)을 먹자.

▲우유를 매일 마시자. 우유와 유제품은 칼슘과 단백질의 좋은 공급원이다.

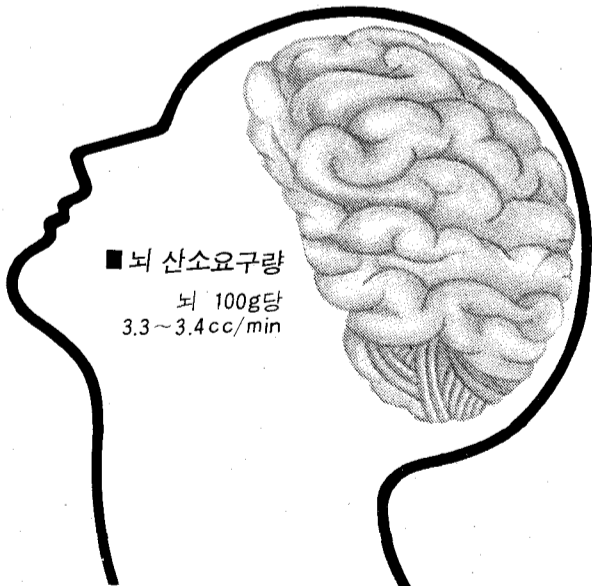
▲해조류를 많이 먹자 해조류는 무기질이 많고 변비를 예방한다.

▲식염과 설탕을 필요 이상 먹지 말자.

어른을 공격하여 효도를 실천하자.

뇌졸중 중풍 만신불수

- 만성 두통
- 지각장애
- 현기증
- 노화증후군
- 연탄가스중독 후유증 (언어장애·수전증·기억력장애)



■ 뇌 산소요구량
뇌 100g당
3.3~3.4cc/min

뇌에 맑은 산소를!

BELGIUM UCB 뇌기능 대사 촉진제

뉴트로필

R Nootropil 2.4g/day p.o for 6 weeks

5大 藥理

1. 물질대사 촉진작용

산소 및 포도당의 이용율을 증가시켜 뇌신경세포의 물질대사 촉진을 시켜 줍니다. (Roulefeuil B et al FRANCE)

2. 신경전달 촉진작용

유발 전위에 작용하여 반구정보를 전달합니다. (HERRSCHART H et al GERMANY)

3. 혈소판의 과잉 억제작용

혈소판의 활성화를 억제하고, 유착을 방지하여 제증상을 개선하여 줍니다. (Barnhart et al U.S.A)

4. 적혈구 변형 유동력 증가작용

적혈구의 변형성을 증가시켜 말초혈행을 원활하게 하여 줍니다. (Skondia V et al BELGIUM)

5. 저산소시 뇌기능 보호작용

말초혈행을 정상화시켜 다발성 기질증상을 개선시켜 줍니다. (C. Gurgena and Coli, BELGIUM)



■ 포장 ■ 주사 : 1g 12앰플·정제 : 800mg 100정
캡슐 : 400mg 100캡슐 / 15,000원

ucb 한유약품

TEL. 249-5001~5
서울시 동대문구 답십리동 902