

# 心臟病의 예방과 치료

## 動物性 지방 과다 섭취가原因



李 瀛

〈翰林醫大 내과교수〉

이중에서 우리에게 빈번히 발생하는 고혈압, 관상동맥질환, 심장판막증의 증상은 흉통, 하지통, 두통, 호흡곤란 심계항진(두근거림), 부종, 의식장애, 피로감, 허약감, 청색증이 있다.

▲흉통은 관상동맥질환의 흔한 증상으로 심장에 공급되는 혈액의 갑

### 흉통등症狀때는 신속히 診斷 받도록

소로 나타난다. 이병은 동맥경화증이 주원인으로 동맥혈관벽에 지방성분등이 침착, 혈관벽이 굳어지고 좁아지면서 생긴다.

이병은 협심증과 심근경색증이 대표로 관계되는 인자로서 고혈압, 흡연, 동물성지방의 과다한 섭취, 혈당상승, 비만증이 문제가 되고있다. 협심증은 심장동맥의 일시적 혈류폐쇄에 의하여 심근경색증은 영구적인 폐쇄에 따라 조직의 괴사가 초래된다.

협심증의 흉통은 가슴 한 복판에 주먹크기의 넓이로 압박감, 억누르거나 으깨는 감, 혹은 쥐어짜는 감, 숨이 막히는 감과 어깨, 팔, 목, 턱, 치아등으로 퍼지거나 이곳들에만 국한하기도 하며 대개 1~3분간 지속한다.

▲하지통은 하지를 움직일때마다 다리, 발, 발가락에 통증을 느끼는 경우로 하지의 동맥혈관이 좁아져 혈액순환이 안되

# 成人病 무료 강좌

## 강연내용요약

어 발생한다. 이는 신경통이나 관절통으로 오해하여 진료할수 있으나 원인은 주로 동맥경화증이다.

▲호흡곤란으로 숨이찬 것으로 심장병 이외에도 기관지염, 비만증, 빈혈, 임신 불안증에서도 호소한다. 심장병에서는 폐울혈에 의한 것으로 초기에 경할때는 육체적인 활동중에 느끼나 쉬하면 실패나 취침중에 갑자기 숨이 차 일어나게 된다. 또한 기침, 혈담을 동반하기도 한다. 이와구별이 어려운 경우로서 불

당뇨병은 여러선진국가 의 성인에서 발생하는 병으로 암, 고혈압등의 질환과 함께 최근에 와서 부쩍 증가하고 있다.

이는 개인적이고 가정적인 문제뿐 아니라 전사회적이고 국가적인 측면에서 고려해야할 문제이다.

우리나라 당뇨병 환자수에 있어서는 정확한 통계수치나 자료는 없으나 도시 및 농촌등에서 여러 샘플을 추출해 당뇨병발생빈도를 총합해 본결과 약 1백만명에 이른다고 볼 수있다.

### 이상체중유지위한 식이요법실시

이는 정확한 역학검사를 통해 조사한 일본의 경우와도 비슷한 비율로 나타난다.

당뇨병의 경우 당뇨병 자체로는 사망하지 않고 당뇨병으로 연유한 합병증으로 사망하게 되는데 여기에는 눈에오는 합병증과 신장에 오는 합병증, 그리고 신경계통에 오는 합병증으로 운동신경 자율신경, 위장 중추신경계통에서 발병한다. 따라서 당뇨병은 인체의 모든부분에서 합병증을 유발하게 된다.

그러므로 당뇨병의 치료목적은 기대되는 합병증을 예방하고 지연시키는 것으로 식이요법, 약물요법, 운동요법을 그 치료방법으로 들수가 있다.

식이요법이 이중 제일 중요한데 적절한 에너지를 섭취하고 소화해야만 건강을 유지할수 있게된다. 만약 과도하게 지방분을 섭취할 경우 과도한 지방분이 축적돼 고



崔 永 吉

〈慶熙醫大 내과교수〉

혈압, 동맥경화, 혈관합병증을 유발하게 된다.

인간은 생활을 적절히 할 수 있도록 지방층의 발달이 필요한데 이러한 적당한 지방층을 발달시키려면 적당한 체중을 유지해야 한다.

당뇨병환자는 이상체중을 유지키 위해 필요한 음식물의 칼로리량을 결정해서 식사를 해야한다. 보통 이상체중은 키(신

### 장)에 비례해서 측정하는 방법을 흔히 사용한다.

자신의 키에 1백을 곱하고 그것에 90%에달하는 수치가 자신의 이상체중이 된다.

예를들면 1백70cm의 키를 가진 사람은 1백을 곱한 70에 90%에 해당하는 63kg이 이상체중이 되는 것이다.

이러한 방식으로 이상체중을 측정후에 체중에 맞는 필요한 기초칼로리를 계산하여 적절한량의 에너지(음식물을 섭취)를 얻어야한다.

기초칼로리는 이상체중당 20칼로리가 적당하다. 1백70cm의 키를 가진 사람 1일 1천 2백60칼로리가 필요하다. 그러나 이것은 기초칼로리이고 직업이나 생활습관에 따라 1일 필요한 칼로리가 달라지는데 차를 타고 한 두번결재하는 정도의 경한운동을 할 경우 기초칼로리에 30%, 비교적 활발한

## 각종 합병症 방지에 留意해야

# 糖尿病과 식이요법

중정도의 운동을 할 경우 기초칼로리에 50%, 심한 노동이나 격렬한 운동을 할 경우 기초칼로리에 1백%를 추가해 섭취해야 한다.

당뇨병환자가 되도록 피할 음식에는 설탕물, 물엿, 설탕과자, 단과일통조림과 청량음료수, 주류, 여러가지 우유제품, 견등을 들수있다.

가정에서 당뇨병 식생활을 조절하는 요령은 저열량과 계량스폰을 이용해 정확히 음식물을 계량하고, 같은 칼로리라도 포만감이 있는 음식물을 섭취하여 짠음식은 피해간이 적은 음식을 택하고 섬유질이 많은 음식(사래기국, 더덕등)과 기름으로 튀긴 음식은 먹지 않는 것이 좋다.

또한 편식을 금하고 골고루 조식있는 식생활을 유지하는 몇가지 원칙을 설정하여 당뇨조절에 꾸준히 힘써야한다.

# 한국에도 이제 맥주효모의 시대가 열렸습니다!



## 맥주효모제품

(제조허가번호: 보사부 제27호)  
(품목허가번호: 보사부 제1호)

**한국바이오에너지**  
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

서울 강남구 논현동 163-4 3층

## 맥주효모는

- 간장피해방인자
  - 혈당조절인자(GTF)
  - 발암억제인자
  - 위장강화인자
  - 고혈압조절인자
- 를 갖고 있어 학계의 주목을 받고 있습니다.

## 리포마®는

맥주효모의 고유한 쓴맛과 안전성을 높이기 위해 정제(錠劑)로 만든 영양등식품입니다.

## (주) 한국바이오에너지는

맥주효모제품 리포마®의 생산 및 보급에 대한 긍지와 사명감을 갖고 있습니다.

☎ 본사: 서울: 547-7056, 548-0264, 부산: 23-5496, 대구: 553-0990, 대전: 252-8070, 전주: 74-6372

권장소비자가격: ₩ 18,000