

- ◆... 노인 병학은 최근 발전하고 있는
- ◆... 학문이다. 예방의학적 견지에서 산전
- ◆... 관리, 유아관리 그리고, 예방접종율비
- ◆... 못하여 노화방지를 위한 노인병의연
- ◆... 구는 다른 분야 못지않게 중요하다.

- 노화의 방지에는, 1차적 방지와 2...
- 차적 방지로 구분하는데 질환을 전...
- 적으로 방지하는 방법과 이미 병에...
- 걸려 있을때 더 악화하지 않게하는...
- 방법이 그것이다.

9. 암의 예방 및 발견

조기발견은 예후를 양호하게 한다.

10. 시력, 청력의 저하 방지

정기적으로 안과, 이비인후과 적 검사를 받아야 한다. 녹내장, 측두동맥염, 백내장, 당뇨병 등에 잘 생기는 시력장애를 방지해야 한다. 이 질환들은 치료할수 있고 시력도 보호될수



李 楨 均
<한 양 의 대>
<내 과 교 수>

老化방지대책

비타민 B 복합체 무기질 칼슘등 충분히섭취 폐암방지에 필요, 肺및氣管枝 염증발생줄어

심장병있을땐 毒感등 予防접종을

1. 사회생활

노인은 소외되어서는 안된다. 일할수 있다면 일금을 주던 자원봉사의 형태로든지 일하도록 권장해야 한다. 이같은 활동은, 지적활폐, 우울증을 방지할수있고, 살아가는 의미를 인식케 할수 있고 노인을 활동적으로 만들게 된다. 노인은 자주 찾아 가도록 배려하고, 소외감, 적적하다고 느끼지 않도록 해야 한다. 또 일을 찾아 활동하는 것이 중요하다.

2. 신체활동

개개인의 능력과 활동범위에 맞는 규칙적이고, 단계적 신체활동과 운동프로그램을 만들어 시행 하도록 한다. 이같은 프로그램은, 활동의 직접효과 뿐 아니라 신체적, 정신적 면에서도 이익을 얻게된다. 운동프로그램은 의사의 지시에 따라 자신이 적절한 활동범위의 운동을 해야한다. 수술이나, 앓고난 뒤에 까지도 빨리 걷도록하면 회복도 빠르게 된다.

3. 영양

이 풍요로운 사회에서, 노인은 전인구 중에서 영양실조가 심각한 연령층이다. 영양실조의 원인은 경제적, 교육적, 치과문제 및 지적문제와 관련이 있다. 습관, 활동능력, 경제문제, 태만 때문에 식사섭취는 부적절하게 된다. 좋은 음식을 먹었거나 복합비타민을 많이 섭취 하였다 하더라도 노

인은 수용성비타민의 결핍이 생기게 된다. 이들 결핍증은 설염(舌炎), 구내염(口內炎) 말초신경염, 심하면 정신착란, 기억력상실 같은 증상도 생긴다. 편식하지않고 식사를 잘하면 결핍증은 생기지 않으며 보충할 필요로 없다. 그러나 식사의 양이적고, 질도 나쁘거나 증상을 느끼면 반드시 보충해야 한다.

비타민 B 복합체가 나타나면비타민 B 복합체를 주사 맞도록 한다. 극소량 만으로도 충분한 무기질의 보충도 필요하다. 특히 아연은 공급해야 된다. 칼슘은 특히 필요하다. 급성질환을 앓거나 수술이 필요한 노인의 단백질 칼로리의 영양실조는 큰 문제가 될수 있다. 이런경우 보충해 주어야 된다. 단백질이 부족하면, 저항력이약해지며 염증도 잘 생기고 창상이 잘치유되지 않는다. 또병 발증도 잘 생길수 있다.

4. 사고방지

고관절 골절환자등 노인환자는 폐렴을 비롯하여 욕창등이 잘 생긴다. 추운계절에는 빙판과 눈에 미끄러질수 있는 위험이 크다. 어디나 문제가 되지만 가장 위험한 곳은 집이다. 현기증이 있는 노인에게는 층층대와 의자는 살인 무기라 할수있다. 화상, 사지부상, 등은

함시 주의깊은 관심과 예방조치가 필요하고, 교육이 절대필요하다. 병은방장치는 특히 위험한 기구이며 주의깊은 조절이 필요하다.

5. 의인성 질환방지

젊은 사람과 달라 노인은여러 증상을 동시에 호소하는수가 많다. 따라서 약을 한번에 여러가지 쓰게 될때는 주의해야 된다. 위험성이 높은 약물로는 체액을 줄일수 있는 이뇨제, 우울증을 일으킬만한 약제, 감심약, 당뇨병약, 등이 있다. 노인은 콩팥, 간 기능도나빠지므로 약물 복용시에는 주의해야 된다.

6. 발보호

특히 당뇨병 환자는 주의해야 된다. 매일 관찰하고, 씻고 잘 말리고 또 자주 진찰을받아야 한다.

7. 금연

폐암 방지에 필요하다. 특히 폐 및 기관지 염증도 줄어 들고 말초혈관질환, 심장병도 예방해준다.

8. 예방접종

독감예방은 노인에 필요하다. 특히 심장병이 있을때는 예방접종이 꼭 필요하다.

있다. 청력저하는 보청기나 수술로 교정 할수 있다.

11. 심장기능보호

노인성 심장병으로, 약물치료 중인 환자가 치료약을 쓰고있지만, 너무 짜게먹어 폐부종이 자주 생길 수 있다. 따라서식사요법에 대한 교육이 필요하다. 체중을 매일 측정해야 된다. 지방이 많은 음식을 피하고 음식속에 들어있는 소금량과 콜레스테롤양은 알아 두는 것이 좋다.

12. 신기능보호

짠음식은 피하고, 단백질의섭취는 의사의 지시를 받아 시행한다.

13. 폐기능보호

금연이 첫째이다. 독감예방주사를 맞고, 만성폐질환 환자는 겨울철에 항생제를 복용 한다.

14. 신경정신과적 기능

의학적, 사회적 노력으로 해결할수 있다. 과일, 약물복용, 폐기능 악화, 심장기능 저하, 간 및 콩팥 기능이 악화하면뇌 신경장애와 함께 정신과적 문제도 생긴다.

對策강구가 最善의 방법
질환예방및 惡化 防도록



노인에 대한 관심이 필요하다. 침상에 있는 노인의 간호, 자주방문, 격려등은 노인환자로 하여금 생에대하여 자신을 갖게 해줄수 있다.

15. 위장관기능

치아가 좋아야만 영양도 좋아진다. 변비의 방지도 중요하다.

16. 빈혈

노인에 흔하다. 치료 가능하다. 출혈 부위가 있으면 찾아, 영양실조를 방지해 준다. 너무 많은 조절제를 무절제 하게쓰면 해롭다.

17. 범람하는 노화방지약물

세포 및 조직의 노화현상은 연령이 증가하면 따라오는 현상이다. 조직이성장 재생하는 과정에 필요한 대사과정에는 각종 비타민은 조절인자로 필요하다. 그러나 다량섭취 한다고 해도 큰 도움은 되지 못한다. 더구나 스테로이드 같은 호르몬제의 복용은 해로울 뿐이다. 오로지 편식하지 않고, 균형이 잘 잡힌 음식을 먹는것이 중요하다.



휴대용 혈당측정기

는 환자및 일반인이 병원에가는 번거로움이 없이 가정, 직장및 여행중 본인 스스로 혈당치를 측정하고 당뇨병을 치료하는데 필요한 소형혈당측정기입니다.

- 특 징 :**
- 한방울의 혈액(血液)으로 측정(測定) 됩니다.
 - 측정범위 : 0~1,000mg/dl
물로 닦을 필요가 없음
 - 날짜, 회수, 혈당치가 동시 100회까지 기억 재생됨
 - 검사 비용이 적게들고, 간편한 휴대가 됩니다.
 - 검사 시험지 (Strip) 을 냉장고 보관이 아닌 실온 보관으로 변질될 우려가 없음.

제조원 : **DIC Kyoto DAICHI**
판매원 : **정우양행**
서울시중구충무로 3가24-14 (경북빌딩 101호)
전화 : 276-0277
276-0278

※당 노 신문

“소망” 구독을 원하시는 분은 아래 주소로 연락바랍니다.

보내실곳 : “대한당노협회”
서울시중구충무로 3가24-14
경북빌딩 101호
TEL : 265-9822