

건강진단 후의 생활가이드

● 요산치(尿酸値)가 높다고 들었다

1. 내버려두면 통풍(痛風)을 일으킨다.

요산이라는 것은 세포가 타다남은 찌꺼기인데 퓨린체(體)라고 하는 물질로 되어있고 보통은 노폐물로서 오줌과 같이 배설됩니다.

그러나 요산이 신장에서 잘 배설되지 않거나 생선조개류나 육류 등 퓨린체를 포함한 식품을 너무 많이 섭취하거나 해서 요산이 늘어나면 요산염(鹽)이 엄지발가락이나 무릎의 관절에 걸려 염증을 일으키는데 이것이 통풍입니다.

또 신장에 걸렸을 때는 염증을 일으키거나 신장결석의 원인이 됩니다. 미식가(美食家)나 술을 좋아하는 사람, 특히 30-60대의 남성은 조심하십시오!



2. 식생활을 중심으로 생활습관의 개선을

요산치가 높다고 들었으면 꼭 진찰을 받아 정밀검사를 받아 주십시오. 통풍을 진행하면 심장이나 신장, 뇌의 혈관장해가 나타나기 때문에 식사를 중심으로하여 일상생활을 관리해 나갈 필요가 있습니다.



Q & A

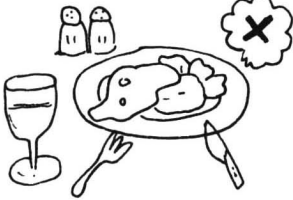
Q : 통풍이 되면 고기는 먹을 수 없다?

A : 고기(肉)에는 요산의 근원인 퓨린체(體)가 다량 포함되어 있어 통풍에는 금물이 되어 왔습니다. 그러나 최근 요산은 체내에서도 만들어진다는 것을 알게 되었습니다. 요산의 양은 체내에서 합성·분해되는 것의 1/5정도. 즉 무리한 식사제한을 해도 많은 효과가 기대되지는 않습니다.

물론 육식편중은 금물이며 균형있게 먹도록 노력하십시오.

통풍을 예방하는 습관

미식(美食)을 안한다.



비만을 예방한다

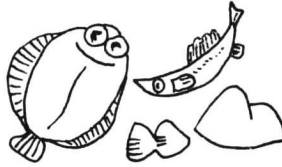


살짝 땀이날 정도의 운동을



퓨린체(體)가 많은 식품은 삼가한다.

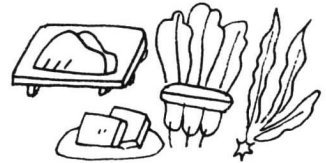
수분을 충분히 섭취하며 오줌의 양을 늘려 요산의 배설을 촉진시킨다.



술안주에는 생선의 흰살, 치즈, 야채류, 해초류, 콩류가 좋다.



술은 요산치를 올림으로 하루 청주(정종)면 1홉, 맥주는 큰 병 하나, 위스키는 더블 한컵을 한계로 한다.



야채·해초류를 충분히 섭취한다.



■ 퓨린체가 많이 포함된 식품 (극단적으로 많이 취하지 않으면 상관없다)

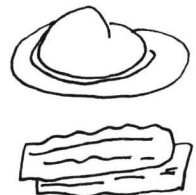
어패류
(魚貝類)

청어, 조개류, 명태,
넙치, 송어 등



고기류
(肉類)

간장 등 내장류, 골(腦),
베이컨, 소고기, 소혀,
돼지고기, 양고기 등



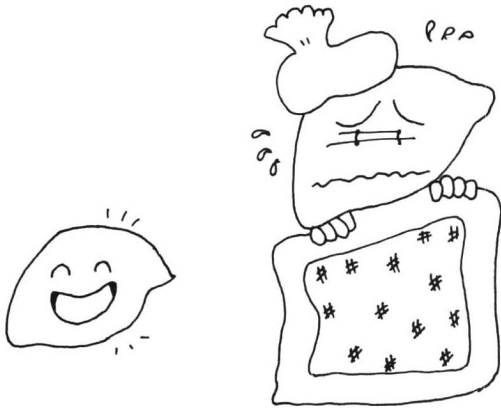
● 간기능에 이상이 있다고 들었다.

1. “침묵의 장기”, 간장의 병은 살며시 다가온다.

간장은 단백질의 합성, 당분이나 지방의 저장, 담즙의 생성, 몸에 유해한 물질의 분해(해독) 등 여러가지 일을 하는 중요한 장기입니다.

또한, 강한 대상(代償)·재생능력을 구비하고 있는 튼튼한 장기이기도 합니다. 병에 걸려도 증상이 잘 나타나지 않는 “침묵의 장기”라고도 불립니다. 좀 이상하다고 느꼈을 때는 꼭 나빠져 있는 때가 있습니다. 아무리 재생능력이 강하다고 해도 일정한 한도를 넘어서면 쉽게 원상으로 되돌아오지 않습니다.

조기발견, 조기치료로 증상이 가벼울 때에 진행을 멈추기위해 수진(受診)하여 정밀검사를 받으십시오.



어떤 병으로 생각되는가?

- 급성간염(GOT, GPT가 대단히 증가된다)
- 간경변, 간장암(GOT가 GPT보다 많은 것이 특징)
- 만성간염, 지방간(GPT가 GOT보다 많은 것이 특징)
- 알콜성 간장해(σ -GPT가 높은 것이 특징)

간장은 비명을 울리고 있지 않습니까?

셀프체크 해봅시다.

체크하는 방법

①~⑮까지의 항목에서 자기에게 해당되는 것에 ○를 치고, ○수의 합계를 판정표와 대조해 봅시다

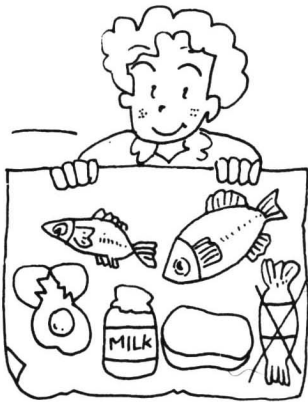
〈판 정 표〉

| | |
|-------|--------------|
| 15-13 | 의사와 상담을 |
| 12-10 | 엄중히 경계를 |
| 9-7 | 충분한 주의를 |
| 6-1 | 좀 주의를 |
| 0 | 현재로서는 안심입니다. |

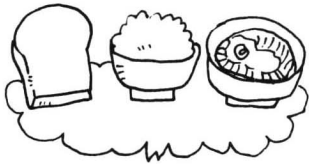
| | |
|----|---------------------------------|
| 1 | 남성이다. |
| 2 | 매일 술을 마시며 때로 대주(大酒)를 마신다. |
| 3 | 술 마실때 안주를 먹지 않는다. |
| 4 | 최근 술에 약해졌다. |
| 5 | 편식하며 고기, 생선, 야채, 과일을 많이 먹지 않는다. |
| 6 | 나른하고 기력이 없다. |
| 7 | 메스껍고 식욕이 없다. |
| 8 | 위(胃)가 더부룩하다. |
| 9 | 오줌의 색이 다갈색(茶褐色)이다. |
| 10 | 황달(黄疸)이 있다. |
| 11 | 피부가 검어지고 있다. |
| 12 | 손 바닥이 붉다. |
| 13 | 가슴이나 목에 붉은 반점이 있다. |
| 14 | 수혈을 받은 일이 있다. |
| 15 | 간장의 혈액검사에서 이상(異常)이 지적되었다. |

간장을 보호하는 생활습관 7개 주의사항

1. 계란, 우유, 전갱이, 정어리, 콩제품 등 양질의 단백질을 많이 포함한 식품을 취한다.



2. 밥, 빵, 면류 등의 당질(糖質)은 간장의 과로를 막는 에너지원(源). 단, 비만에 주의를



3. 지방이 많은 식품은 적게



4. 자극물, 향신료(香辛料)는 적게



5. 야채, 과일, 해초 등을 충분히 취한다. 비타민이나 미네랄(鎳物)은 간기능의 회복을 돕는다.



6. 과격한 운동은 피하고 수면을 충분히 가능하면 식후 20-30분은 안정을



7. 술은 자제를. 특히 알콜성 간장해가 의심되는 사람은 금주에 노력할 것

