

건강진단 후의 생활가이드

● 비만이라고 들었다.

1. 비만은 성인병의 온상

비만이란 몸속에 필요이상의 지방(脂肪)을 저장한 상태입니다. 따라서 너무 살이찌면 내장에 부담을 주어 여러가지 장애가 일어나게 됩니다.

오늘부터라도 감량(減量)작전을 시작합시다. 기본은 식사와 운동, 그리고 규칙적인 생활을 하는 것입니다.

2. 그냥두면 어떻게 되나?

① 중성지방이 늘어 피하지방의 축적과 심장의 압박으로 고혈압이 되기 쉽다.

② 동맥경화가 일어나기 쉽고 심장병이나 뇌졸중(腦卒中)의 원인이 된다.

③ 과식결과 「인슈린」의 작용이 약해져 당뇨병이 되기 쉽다.

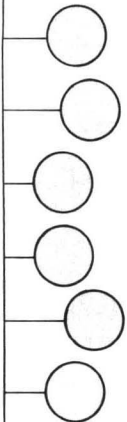
④ 지방간(肝)이라는 간장병이 되기 쉽다.

⑤ 요산치(尿酸値)가 높아져 통풍(通風)을 일으킨다.

⑥ 영양과잉으로 담석증이 되기 쉽다.

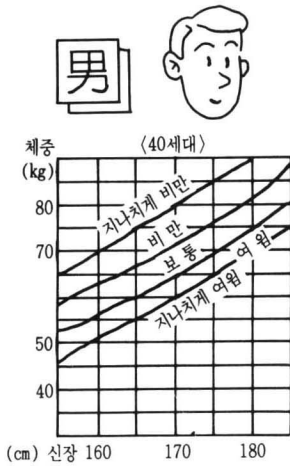
⑦ 무릎관절이나 골·관절의 부담이 늘어 노화(老化)가 일어나기 쉽다.

⑧ 면역(免疫)작용이 나빠져 바이러스에 감염되기 쉽다.

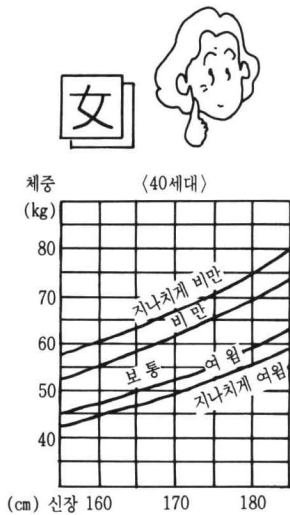


3. 당신의 비만도를 점검해 봅시다.

아래표에서 자기의 적정체중을 알고 감량에 힘써시다.



신장	지나치게 여윈	여윈	보통	비만	지나치게 비만	
20세대	160	47.9	51.4	55.6	60.2	64.6
2	164	50.2	53.9	58.3	63.1	67.8
0	168	52.6	56.5	61.1	66.1	71.0
세	172	55.1	59.2	64.0	69.3	74.4
대	176	57.8	62.0	67.1	72.7	78.0
180	60.5	65.0	70.4	76.2	81.8	
30세대	160	50.1	53.9	58.5	63.5	68.3
3	164	52.1	56.1	60.9	66.1	71.1
0	168	54.2	58.4	63.3	68.7	74.0
세	172	56.4	60.7	65.9	71.5	76.9
대	176	58.7	63.2	68.5	74.4	80.0
180	61.1	65.7	71.3	77.4	83.3	
40세대	160	49.3	53.2	57.8	62.9	67.9
4	164	52.0	56.1	61.0	66.4	71.6
0	168	54.8	59.1	64.3	70.0	75.6
세	172	57.8	62.4	67.9	73.9	79.7
대	176	61.0	65.8	71.6	77.9	84.1
180	64.3	69.4	75.5	82.2	88.7	



신장	지나치게 여윈	여윈	보통	비만	지나치게 비만	
20세대	150	40.5	43.7	47.6	51.8	55.9
2	154	42.3	45.7	49.7	54.2	58.5
0	158	44.2	47.8	52.0	56.6	61.1
세	162	46.2	49.9	54.3	59.2	63.9
대	166	48.3	52.2	56.8	61.8	66.7
170	50.5	54.5	59.3	64.6	69.7	
30세대	150	42.0	45.4	49.5	54.0	58.4
3	154	43.8	47.3	51.6	56.3	60.9
0	158	45.6	49.3	53.8	58.7	63.5
세	162	47.6	51.5	56.1	61.3	66.3
대	166	49.6	53.6	58.5	63.9	69.1
170	51.7	55.9	61.0	66.6	72.0	
40세대	150	43.6	47.4	52.0	57.0	62.0
4	154	45.8	49.7	54.5	59.8	65.0
0	158	48.0	52.1	57.2	62.7	68.1
세	162	50.3	54.7	59.9	65.7	71.4
대	166	52.7	57.3	62.8	68.9	74.9
170	55.3	60.1	65.9	72.2	78.5	

4. 일상 생활속에 숨어있는 비만의 짝

해당항목이 많을수록 당신의 비만도는 높아진다.

- ① 잘 씹지않고 빨리 먹어 버린다.
- ② 배불리 먹지 않고서는 성이 차지 않는다.
- ③ 먹으면서 TV를 보거나 신문을 본다.
- ④ 뭔가 집어먹지 않고서는 못 참는다.

- ⑤ 술이 들어가면 자기도 모르게 과식한다.
- ⑥ 휴일에는 잠만잔다.
- ⑦ 계단보다는 엘리베이터, 걷기보다는 버스, 택시
- ⑧ 식사시간이 불규칙
- ⑨ 아침이나 점심을 거르고 저녁때 많이 먹는다.
- ⑩ 단것이나 기름진 음식을 좋아한다.

감량작전 9개조

① 하루 3식을 꼭 먹는다.



아침거르고, 점심 가볍게, 저녁은 포식이 최악의 패턴이다. 오히려 비만을 조장한다. 영양의 균형에 유념하면서 3끼를 꼭 먹읍시다.

② 저녁은 가볍게 먹고 취침 3시간 전에는 아무것도 안먹는다.



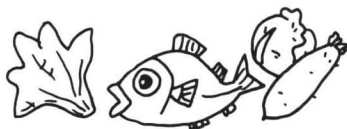
식사는 아침, 저녁에 중점을 두고 저녁은 가볍게 하는것이 최상. 아침기상시 공복을 느껴 아침식사를 든든히 할 수 있습니다.

③ 간식을 삼가한다.

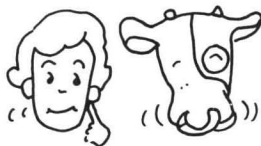


눈에 띄는 곳에 과자나 먹을 것을 두지 않는다. 과일도 너무 많이 먹으면 비만의 원인

④ 수육(獸肉)중심으로부터 생선, 야채 중심의 식생활로



⑤ 천천히 잘 씹어 먹는다.



빨리 먹는 것은 과식의 근원, 천천히 먹으면 적은 양으로도 만족감을 얻을 수 있다.

⑥ 술은 과음하지 않는다.



술은 의외로 고칼로리...
쭉쭉 마시고 안주 많이 먹으면 비만이 되는것은 당연

⑦ 늘 몸을 움직이는 습관을 갖도록



버스나 택시를 타지 않는다. 계단을 오른다. 휴일에는 스포츠로 가볍게 땀을 흘리는 등 생활속에 운동을 들여오는 노력을

⑧ 스트레스가 쌓이지 않도록



화풀이 술은 비만의 적

⑨ 매주 한번은 체중 체크를



감량작전은 단시일에 되지 않으며, 장기작전을 목표로

● 혈압이 높다고 들었다.



1. 장기간 방치해두면 여러가지 병변을 일으킨다.

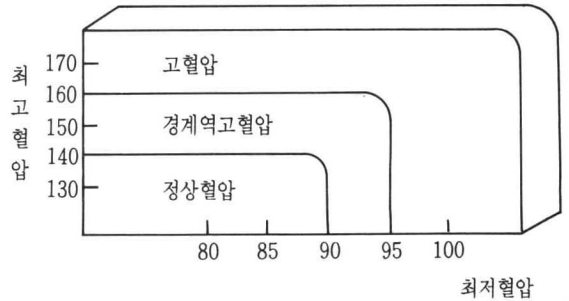
한번의 혈압측정치가 정상치(기준치)보다 높다고 해서 고혈압이라고 할 수는 없습니다. 혈압은 식사, 운동, 정신적인 영향을 받기쉬우므로, 정기적으로 측정해나갈 필요가 있습니다. 그러나 고혈압이라고 진단되면 방치해두어서는 안됩니다. 동맥경화를 위시하여 뇌, 심장, 신장에 병변을 일으켜 생명이 위협해지는 일이 적지 않습니다.

2. 고혈압의 90%는 원인불명의 본태성 고혈압

고혈압은 그것의 약 90%를 차지하는 원인불명의 본태성 고혈압과 신장, 내분비계 등의 질병이 원인이 되어 일어나는 것으로 나누어집니다.

다른 병이 원인일 경우에는 그것의 치료가 우선되어야 하나 본태성 고혈압의 경우에는 의사의 지시에 의한 약물요법(강압제(降壓劑)의 복용 등) 이외에 식생활이나 운동 등 일상생활의 절제가 중요한 포인트가 됩니다.

혈압판정의 기준(WHO에 의함)
단위 mmHg



방치해두면 어떻게 되나?

① 동맥경화가 일어난다.

② 동맥경화가 계속되면 심장 비대가 일어난다. 이 상태를 방치하면 심장은 점점 더 피로해지고 전신에 혈액을 내보내는 펌프작용이 약해져 심부전(心不全)이 된다.

③ 뇌출혈이나 뇌경색(腦梗塞)이 일어난다.



④ 심장의 관상(冠狀)동맥에 동맥경화가 일어나면 협심증이나 심근경색이 일어난다.

⑤ 신장에 동맥경화가 일어나면 신경화증이 일어나 이것이 진행되면 신부전이나 요독증(尿毒症)이 일어난다.

고혈압의 관리는 잘하고 있습니까?



셀프체크를 해봅시다.

체크하는 방법

①에서 ⑮까지의 항목에서 자기에게 해당되는 것에 ○을 치고 그 수를 세어서 판정표와 대조해봅니다.

- | | |
|----|----------------------------------|
| 1 | 규칙적인 생활에 신경쓰고 있다 |
| 2 | 수면을 충분히 취하도록 하고 있다 |
| 3 | 비만이 되지 않도록 주의하고 있다 |
| 4 | 짜게 먹지 않도록 주의하고 있다. |
| 5 | 영양의 균형을 생각하며 식사하고 있다 |
| 6 | 신선한 야채, 해초를 되도록 많이 먹는다 |
| 7 | 담배는 피우지 않는다 |
| 8 | 과음을 하지 않는다. |
| 9 | 변비가 되지 않도록 주의하고 있다. |
| 10 | 뜨거운 욕탕에는 들어가지 않는다 |
| 11 | 추위를 피하도록 하고 있다 |
| 12 | 적당한 운동을 하고 있다 |
| 13 | 급하게 뛰거나 급하게 계단을 오르지 않는다 |
| 14 | 꿈꿨 않거나, 안달복달하거나 쉽게 화를 내지 않는다 |
| 15 | 정기적으로 의사를 찾아 혈압을 재고 그 지시에 따르고 있다 |

(판정표)

15	우수합니다.
14-12	보통입니다.
11-9	그런대로 합격점입니다.
8-5	좀 문제가 있습니다.
4-0	꽤 문제가 있습니다.

3. 정기적으로 혈압의 자기측정을 합니다.

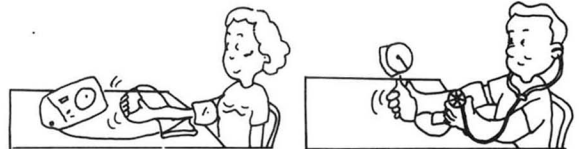
「병원에서 재면 항상 높는데 집에서 재면 정상입니다」하는 말을 자주 듣게 됩니다. 혈압은 마음이나 몸의 상태, 계절이나 그날의 행동에 의해서도 크게 변동합니다. 그러므로 자신이 잴 수 있다면 평소의 혈압치를 알 수 있고 또한 어떤 상황에서 변동하는지 알 수 있습니다. 이런일은 보다 적절한 의사의 지도를 받기 위해서도 중요합니다.

혈압 자기측정의 포인트

- 반드시 의사나 간호사, 보건간호사의 지도를 받는다.
- 측정시간을 정한다(아침보다 저녁이 높다)
- 측정하는 자세를 통일한다
(서있는다<앉아있다<누워있다)
- 측정하기 전에는 10분정도 안정을 취한다.
(운동을 하면 혈압이 오르고, 목욕이나 식사후에도 올라간다)
- 정확하고 보기쉬운 혈압계를 고른다

자동혈압계

침진법



고혈압을 예방하는 생활습관

- 담배나, 술, 커피는 적게 한다.
- 스트레스를 해소한다.
정신적인 스트레스나 극도의 긴장은 혈압에 영향을 줍니다. 스포츠나 취미 등으로 자기나름대로의 스트레스 해소법을 찾는 것이 중요합니다. 하루일과가 끝나면 미지근한 물에서 목욕을 한다음 느긋하게 쉬고 충분한 수면을 취합니다.
- 과식을 피하고 비만을 막는다.
뚱뚱한 사람은 감량(減量)작전을 시작한다.
- 소금은 하루 7~8g으로
된장국은 하루 한공기, 간장이나 소스는 적게 하고 국수류는 국물을 남긴다. 가공식품(햄, 어묵 등)을 많이 먹지 말고, 짠 김치는 적게 먹는다 ♣