

알아두어야 할 _____

정상치(正常値)와 이상치(異常値)



현대사회에 있어서 걱정거리로 등장한 것은 활동력이 왕성한 30~50세대 사람들이 생각치 못했던 질병으로 사망하고 있다는 점이다. 그러나 정말로 생각지도 못했던 것일까. 그렇게 되기까지 몸에 아무런 이상을 느끼지 못했던 것일까...

실제는 몸에 이상이 있어도 알아채지 못하는 것이 현대병이라는 성인병이 지닌 두려운 점이다. 본인이 알지 못하는 사이에 서서히 병이 진행되어 병이 있음을 알게되었을 때는 이미 늦은 경우가 많다.



성인병에는 암과 같이 발견되는 시기가 생사를 알려주는 것과, 고혈압이나 당뇨병과 같이 발견된후 일생동안 영향은 주는 것 등이 있다. 성인병 대책의 최고수단으로서는 어떻게 일찍 발견할 수 있는가 하는 점과, 의사의 협력을 받아가면서 생활을 조절해나가는 일이다. 그러기 위해서는 신체가 이상인가 정상인가의 기준을 확실하게 파악해두는 것이 대단히 중요하다.



■ 혈압

뇌졸중이나 암, 심장병 등은 현대병의 큰 적인데, 이중에서도 뇌졸중은 혈압과 밀접한 관계가 있다. WHO(세계보건기구)에서는 혈압의 정상치를 최고 139이하, 최저 89이하로 정하고 있다. 그러나 혈압은 당일의 컨디션이나 놀라움, 공포 등에 의해서도 변화한다. 일본인은(한국인은) 최고 100~150사이, 최저가 90이하가 정상치라 할수 있다.

■ 고혈압

- WHO에서는 최고 160이상, 최저가 95이상인 사람을 고혈압이라고 하는데, 최고가 150이상, 최저가 90이상이면 주의하는 편이 좋다.
- 주의점으로는 수면부족, 급격한 운동, 폭주, 담배, 지나친 염분섭취, 스트레스, 온도의 급격한 변화 등



고혈압과 저혈압에서는 판정기준이 다르므로 요주의 한다.



저혈압인 사람이 아침에 기운이 떨어지는 것은 뇌나 신체의 구석구석까지 충분한 혈액이 공급되지 않기 때문이다.

■ 저혈압

- 고혈압인가 아닌가는 최고와 최저치로 살펴 보지만, 저혈압인 경우에는 최저가 어느 정도 정상치라 해도 최고가 100이하이면 이상치라 할수 있다.

■ 콜레스테롤(T-cho)

콜레스테롤은 너무 싸이면 동맥경화의 원인이 된다고 하기 때문에 매우 경계하고 있다. 그러나 콜레스테롤은 그 나름대로 몸을 정상적으로 유지하기 위한 중요한 역할을 맡고 있다. 세포막이나 핵막, 담즙이나 홀몬을 만들어내는 재료이기도 하다. 이 혈액중의 지방분인 콜레스테롤은 연소되어 에너지도 된다.

*일본인은 혈액 1dl wnd 150-230mg



● 부식된 혈관

● 깨끗한 혈관