

반신불수 등 중풍증상에 우황청심환이나 침이 최고다

갑자기 의식을 잃고 쓰러지거나 팔다리중 어느 한쪽이 마비되는 반신불수증상은 뇌혈관이 막히거나 터져 생기는 뇌졸중 때문이며 흔히 한방에서 중풍이라 부른다. 이 경우 가장 중요한 것은 가능한 한 빨리 병원으로 후송해 치료받는 것이다. 혈관이 막혔을 경우 4시간이내 도착해 혈전용해제 치료를 받거나 혈관이 터졌을 경우 약으로 혈압을 조절하거나 수술을 받는 것만이 최선의 결과를 가져오기 때문이다. 우황청심환과 침 등 한방요법이 이들 뇌혈관질환의 치료에 도움이 된다 하더라도 의식장애나 반신불수와 같은 뇌졸중은 분초를 다투는 초응급상황이며 증상발작후 초기의 적절한 치료유무가 향후 환자상태 개선에 가장 중요한 요인임을 감안할때 민간요법이나 한방에 매달리기보다 바로 병원에서 응급치료를 받아야한다.

죽염치료는 고혈압 등 만성병 치료에 좋다

죽염이 고혈압등 만성성인병 치료와 예방효과를 지닌 것으로 잘못 알고 있는 이들이 많다. 소금을 대나무에서 고온처리한 것이 죽염이라 하나 역시 과학적으로 성분을 분석해보면 일반 소금과 크게 다를 것이 없다. 문제는 소금이 치료는 커녕 오히려 고혈압 악화에 결정적 역할을 한다는 것이다. 이는 소금이 체내에서 수분을 과도하게 끌어내 체액량을 증가시키기 때문이며 실제 고혈압 예방지침으로 가장 중요한 항목도 음식을 싱겁게 먹는 것이다. 고혈압의 치료 역시 죽염처럼 특별한 음식의 섭취보다 매일 꾸준히 항고혈압제등 약물들을 복용하고 적절한 운동을 하는 것임을 알아야 한다.

코피가 나면 고개를 들고 콧등을 눌러주어야 한다

코로부터 검붉은 피가 뚝뚝 떨어지면 누구나 당황하기 쉽다. 상식적으로 생각할 때 중력에 의해 피가 아래로 떨어지므로 고개를 들게 되고 콧등을 쥐게 된다. 그러나 일단 비점막 혈관에서 새어나온 피는 바깥으로 배출하는 것이 좋다. 오히려 고개를 들면 피가 목뒤로 흘러 어린이의 경우 자칫 기도를 막게 될 우려도 있다. 따라서 코피가 나면 고개를 들기보다 아래로 수그리는 것이 원칙이다. 코의 어느 부위를 압박할 것인가 하는 점도 중요한 문제이다. 출혈부위를 압박하는 것이 지혈의 원칙임을 감안할 때 손가락으로 눌러주는 부위도 딱딱한 콧등보다는 콧속에 위치한 출혈부위에 힘이 제대로 전달되기 위해 아랫쪽 콧구멍 잔등쪽을 눌러줘야 한다. 어린이라면 숨이나 휴지로 출혈되는 콧구멍을 틀어막고 고개를 수그린채 손가락으로 콧구멍 잔등을 잠시 압박해주면 된다. 대개 이러한 응급조치로 이내 지혈이 되지만 코피가 잦고 지혈이 잘 안될 경우에는 병원을 찾아 다른 원인이 있는지 알아보는 것이 바람직하다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)