

건강을 지켜주는 물

변비, 충분한 양의 물을 마시자

변비란 배변 습관이 어떤 이유로든 서서히 또는 급격히 달라져 변이 만족스럽게 나오지 않는 경우를 말한다. 배변 주기가 평소보다 길어져 불편함을 느끼거나 화장실에 다녀와도 개운치 않은 경우 등이 있다. 변비를 치료하는 방법은 식이요법과 운동요법을 병행하는 것이다. 식이요법에서 가장 중요한 것은 물을 마시는 것으로 하루 8~9컵이 적당하다. 섬유질이 많은 음식을 먹고 과일을 충분히 섭취하도록 하며 유산균 음료와 같은 발효 식품을 충분히 마시도록 하자. 그리고 많이 움직이면 변비를 치료하는데 도움이 된다.

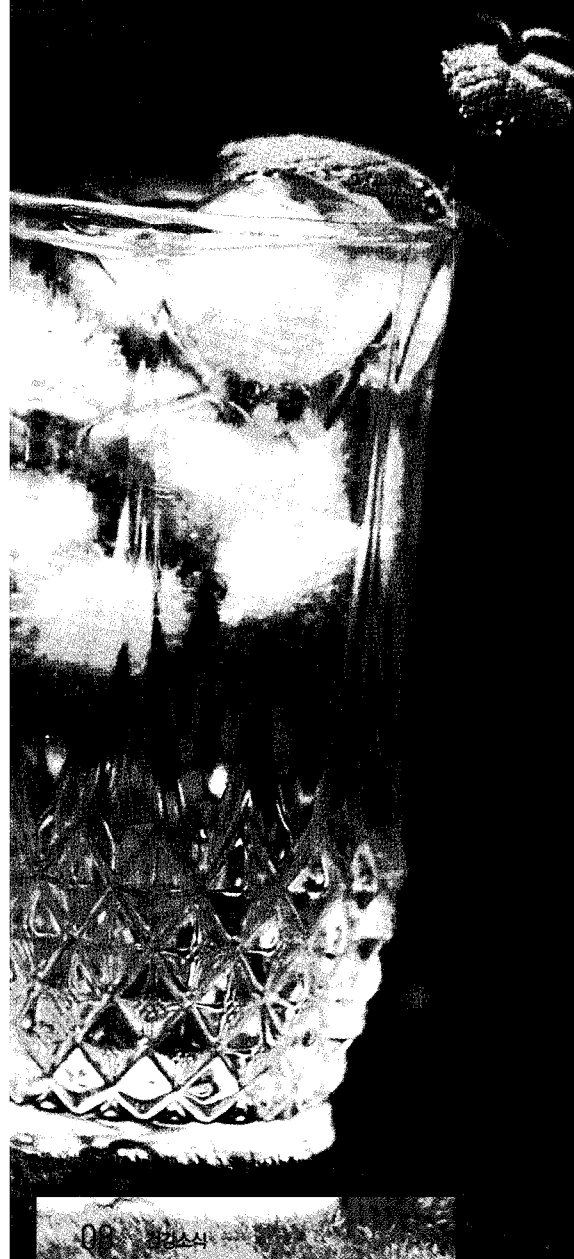
세안이 중요한 여드름 치료

여드름은 피지선이 성숙된 후, 모낭에 상주하는 세균이 분비하는 효소에 의해 미세 면포가 형성되어 생긴다. 여드름은 면포(피지와 지방 성분을 함유한 병변), 구진(살갗에 돋아나는 발진), 농포(고름이 찬 병변), 결절(피부 조직이나 진피 내부의 삼출물에 의해 형성) 등이 나타날 수 있다. 여드름 치료로는 세안이 중요하는데, 향기 없는 비누로 염증 부위를 제외한 얼굴을 마사지하여 세수하고, 세수하고 난 후에는 아스트린젠트(수렴성이 많은 화장수)를 사용한다.

감기에 걸렸을 때, 충분한 수분 섭취

감기는 리노바이러스로 대표되는 200여 종의 감기 바이러스가 일으키는 감염병이지만, 엄밀하게 말해서는 저항력 약화병으로 보는 것이 옳다. 감기는 피로감, 재채기, 기침과 코막힘으로 시작해서 미열 증상이 나타날 수 있고, 근육통과 목의 따끔거림, 두통이 생기기도 한다.

충분한 휴식과 수분 섭취로 감기를 완화할 수 있다. 과일 주스나 물과 같은 음료를 충분히 마시고, 열이 나는 동안은 집에서 편안하게 휴식한다.



건강을 해치는 물

알코올의 절대량이 위험 음주를 결정

우리나라 국민 1인당 알코올 소비량은 세계 2위로 우리나라 사망자 중 10.6%가 음주 관련 사망자다. 음주를 하면 위염, 궤양, 췌장염 등의 위장병과 알코올성 간염, 만성 간염, 간경화 등의 간 질환, 두통, 기억력 감퇴, 말초 신경염 등의 신경 질환이 나타날 수 있고, 고혈압, 부정맥, 뇌졸중 등의 심혈관계 질환과 당뇨병, 빈혈 등을 일으킬 수 있다. 또한, 간, 췌장, 식도 및 두경부의 암 발생을 증가시킨다. 위험 음주를 결정하는 것은 알코올의 절대량이다. 하루에 마시는 양이 소주 4잔, 1주일에 마시는 총량이 소주 2병을 넘기면 위험 음주다.

식중독에 걸리지 않으려면 물은 끓여서

식중독(food poisoning)이란 섭취한 음식물의 독성 물질 때문에 발생한 일련의 증후군을 말한다. 식중독은 그 원인에 따라 세균 자체에 의한 감염이나 세균에서 생산된 독소에 의해 증상을 일으키는 세균성 식중독, 자연계에 존재하는 동물성 혹은 식물성 독소에 의한 자연독 식중독, 인공적인 화학물에 의해 증상을 일으키는 화학성 식중독으로 나눌 수 있다. 식중독 예방을 위해서는 평소 비누를 사용해 손가락 사이사이와 손등까지 골고루 20초 이상 손을 씻고, 음식물은 1분 이상 조리하여 속까지 충분히 익혀 먹도록 한다. 그리고 물은 끓여 마시는 것이 좋다.

물에 닿으면 자극이 심해지는 주부습진

손가락, 손가락 사이, 손등, 손바닥 등 피부가 갈라지고 진물이 나거나 피가 배어 딱지가 앉는 주부습진은 설거지, 빨래, 음식 조리 등 손에 지속적으로 가해지는 만성 자극과 스트레스 등이 원인이 되어 생긴다. 가장 좋은 치료는 습진 부위가 물에 닿지 않도록 하는 것인데, 적어도 2주일간은 지킬 필요가 있다. 물에 닿는 일을 할 때는 반드시 고무장갑 속에 면장갑을 끼며 이 면장갑은 항상 마른 상태를 유지하도록 하자. **MEDI^YCHECK**

