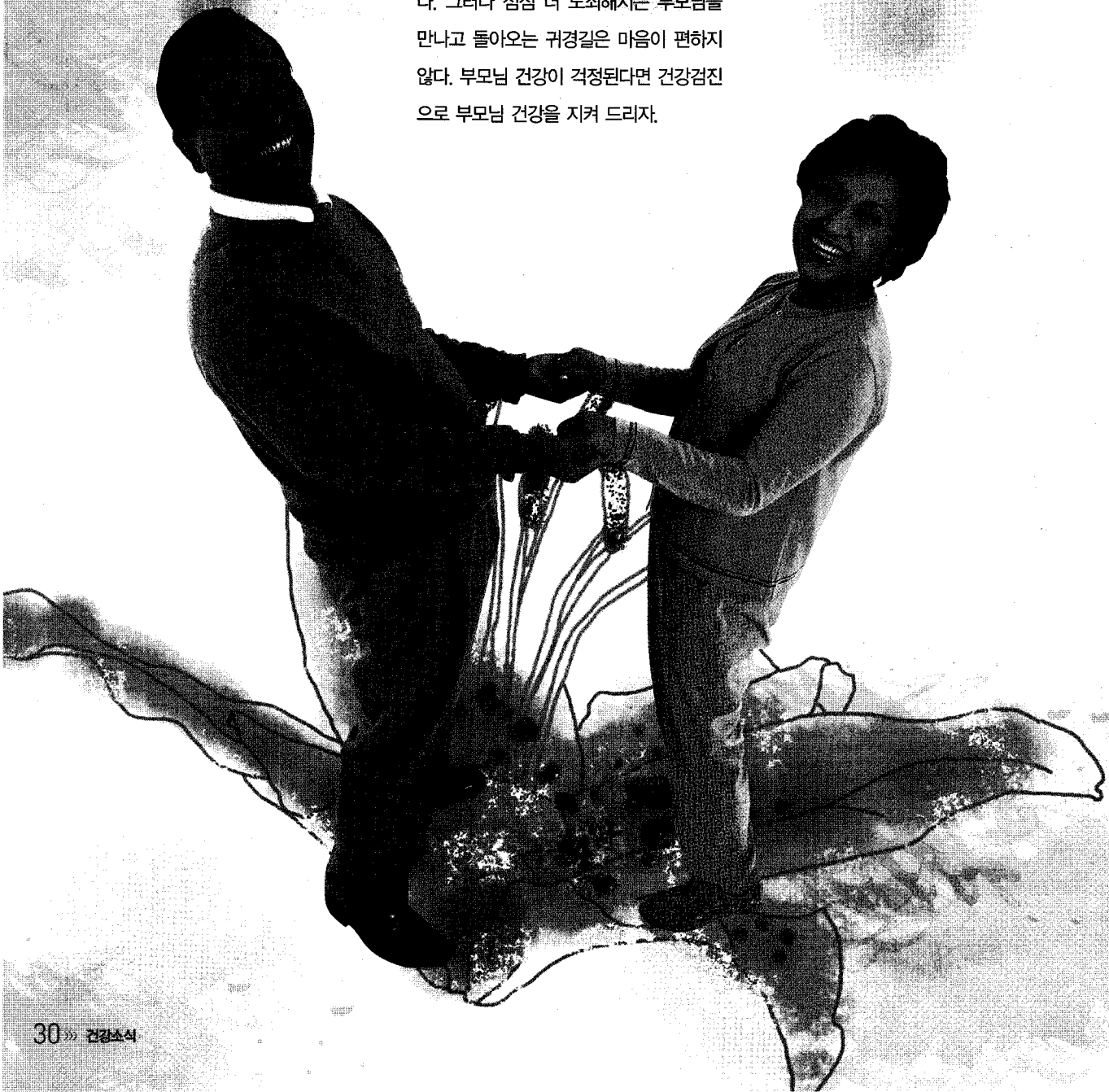


말 한마디보다 더 큰 효도, 부모님 건강검진

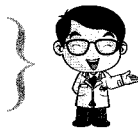
짧은 연휴지만, 명절을 기다리는 설레는
맘을 감출 수 없다. 오래간만에 부모님, 친
지 등을 만나는 것도 명절의 기쁨 중 하나
다. 그러나 점점 더 노쇠해지는 부모님을
만나고 돌아오는 귀경길은 마음이 편하지
않다. 부모님 건강이 걱정된다면 건강검진
으로 부모님 건강을 지켜 드리자.



기본검사인 시력검사와 청력검사로 백내장, 난청 잡는다
 노인성 백내장이나 난청 같은 질환을 알아내기 위해 정기적으로 시력검사와 청력검사를 받는다. 노인성 백내장의 주 증상은 안구 통증이 동반되지 않는 시력저하로 대부분 환자는 마치 안개가 낀 것처럼 뿌옇게 보인다고 말한다. 또한, 눈부심이 심해지고 사물이 여러 개로 보이거나 색깔 이상을 호소하는 경우도 있으며, 특이하게도 경우에 따라서는 가까운 글씨가 잘 보이는 경우도 있다. 노년 백내장 예방법은 특별한 것은 없다. 생활 속에서 백내장을 악화시키는 자외선을 차단하고, 눈에 염증이 생겼을 때는 전문적인 안과 치료를 받으며, 당뇨와 같은 전신 질환을 잘 관리함으로써 노년 백내장이 빠르게 진행되는 것을 막을 수 있다.

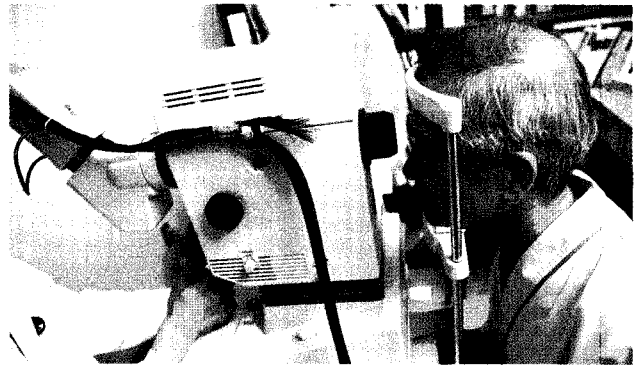
노인성 난청은 75세 이상의 경우 50%의 유병률을 나타낼 정도로 매우 흔한 질환으로 신경에 이상이 있거나, 달팽이관에 이상이 있을 때 나타난다. 특히 신경이 나빠질수록 소리 구별이 힘들어지는데, 노인성 난청으로 듣기가 더욱 힘들어진다. 노인성 난청은 정확한 청력검사로 구별해낼 수 있다. 흔히 노인성 난청이 진행되면 초기에는 ‘스, 츠, 크, 트, 프’ 같은 고음의 소리를 듣기 힘들고 증상이 심해질수록 일반적인 말소리 구별이 힘들어진다. 또한, 말소리가 또렷하게 들리지 않아 다른 사람의 말소리가 중얼거리는 것처럼 들리게 된다. 노인성 난청은 최근에 보청기와 인공와우 등으로 치료하고 있다.

부모님에게
필요한 예방접종



폐알균(폐렴구균) 백신 : 폐알균은 폐렴을 유발하는 가장 중요한 원인균이다. 폐알균 백신은 65세 이상이거나 만성질환을 가진 환자, 면역저하 환자, 비장기능 저하 환자, 장기요양원에 거주하는 환자는 꼭 맞는 것이 좋다.

대상포진 백신 : 대상포진은 물집 덩어리들이 띠처럼 몸에 집중적으로 나타나는 병이다. 60세 이후 발생률이 급상승하는 대상포진은 백신 접종으로 예방이 가능하다. 수두 백신보다 단위 용량이 10배나 많은 것으로 다국적 제약사로부터 국내에서 조건부 시판 허가를 받아 놓은 상태다.



노년에 골골골 찾아오는 골다공증 예방하자

노화를 겪으면 가장 흔하게 나타나는 질환이 골다공증이다. 건강보험심사평가원 심사평가정책연구소가 골다공증 유병률을 분석한 결과, 2008년 골다공증 환자 수는 146만 명으로, 50세 이상 인구의 19.3%가 걸릴 정도로 흔한 병으로 나타났으나, 51.3%의 환자가 골다공증 여부를 확인하기 위한 검사를 받지 않고, 치료제도 처방받지 않은 것으로 나타났다. 골다공증은 별다른 자각 증상이 없기 때문에 방치하기 쉽다. 그러나 골다공증을 제때 치료하지 않은 상태로 골절을 입을 경우 치료가 어렵고 회복에 시간이 오래 걸린다.

뼈는 일생동안 조금씩 파괴되고 다시 생성되는 과정을 반복하는데, 40대 이후엔 뼈의 재형성 과정이 활발히 이루어지지 않아 밀도가 급격히 낮아진다. 골다공증은 뼈에 구멍이 생기고 밀도가 줄어들어 사소한 충격에도 쉽게 부러지는 질환이다. 골다공증의 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 노화, 여성호르몬 부족, 알코올, 흡연, 유전적 요인 등이 뼈를 약화시키는 것으로 알려졌다. 골다공증은 골밀도 검사를 통해 진단하는데, T값(같은 인종, 같은 성별의 젊은 사람의 평균골밀도에서 위, 아래 표준편차를 나타내는 값)이 -2.5 미만일 때 골다공증으로 진단한다.

검사결과 골다공증 진단을 받았다면, 칼슘을 충분히 섭취하고, 칼슘 배설을 촉진하는 카페인 음료는 피하는 것이 좋다. 또한, 비타민 D가 많이 든 음식을 섭취하고, 하루 15~20분간 햇빛을 쬐도록 한다. 비타민 D는 칼슘이 뼈에 저장되도록 하므로 비타민 D가 부족해도 골다공증이 올 수 있다. **MEDI^YCHECK**