



주기적인 운동과 충분한 수분 섭취는 피로 회복, 면역력 증강에 도움이 된다고 합니다. 찬 물보다는 따뜻한 물을 자주 드셔주시고 실외 운동보다는 실내에서 적당히 땀을 낼 수 있는 운동을 하시는 것이 좋을 것입니다. 다가오는 계절도 건강하게 보내시길 기원하며, 기쁨과 행복이 가득하시길 바랍니다.

## 11. 14 세계 당뇨병의 날

세계보건기구에서 당뇨병 발병률의 증가에 대한 인지도를 높이기 위해 1923년 인슐린을 최초로 발견한 프레데릭 뱅팅의 공로를 인정하여 그의 생일인 11월 14일을 세계 당뇨병의 날로 제정 선포한 날입니다.

### 당뇨병이란?

인슐린 분비의 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 오줌으로 포도당이 빠져나가는 질환을 말합니다.

### 당뇨의 3대 증상?

다음(많이 마심) 다식(많이 먹음) 다뇨(소변을 많이 봄)



### 당뇨 기준수치

	정상	전당뇨	당뇨
공복혈당 (mg/dl)	100미만	100~125	126이상
식후 2시간 혈당 (mg/dl)	140미만	140~199	200이상
당화혈색소 (%)	5.7미만	5.8~6.4	6.5 이상

### 당뇨치료

- 약물요법 - 처방된 약 또는 인슐린을 잘 복용한다.
- 식이요법 - 당분이 많이 든 음식 적게 먹는다.
- 운동요법 - 적당한 유산소 운동을 한다.

(걷기, 조깅, 등산 등) -----> **적절한 체중 관리**



## 건조증 예방

### 1. 안구건조증

안구건조증은 안구표면이 손상돼 눈 시림과 자극, 이물감 등이 느껴지는 안구질환으로 눈물 분비 저하, 눈물의 지나친 증발, 눈물 생성기관 염증 등의 원인으로 발생합니다.

### 2. 예방법

- 손발 자주 씻기
- 주변이 건조하지 않도록 가습기 틀기
- 건조한 날씨에는 가급적 외출 삼가는 것이 좋음
- 장시간 텔레비전이나 스마트폰 이용은 안구건조증 유발 원인이 되므로 주의하여 사용하기

### 3. 가을철 피부건조증

가을철 찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부질환 중 하나인 '피부 건조증'은 피부 표면의 지질 감소와 천연보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환입니다.

### 4. 원인

- 1) 낮은 기온과 낮은 습도
- 2) 너무 잦은 목욕과 씻기 (특히, 각비누 이용)
- 3) 비타민 A, D 와 같은 영양소 결핍

치로 : 가벼운 건조증에는 수분크림, 로션, 오일을 발라 보습하고 증상이 심할 때에는 피부과 진료를 통해 치료합니다.



### 5. 예방법

- 자른 샤워나 목욕을 피합니다.
- 자극성이 강한 비누나 매수건 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분 크림, 로션, 오일의 보습제를 사용합니다.

충분한 수분 섭취로 우리 몸에 충분한 수분을 공급 하는 것이 중요합니다. (출처 : 하이닥)

## 액상형 전자담배의 사용 자제 권고

최근 미국에서 액상형 전자담배 사용으로 의심되는 "중증 폐손상 사례" 및 "사망사례"가 다수 보고되었으며, 10월 15일 기준 중증 폐손상 사례는 1,479건, 사망사례는 33건에 이릅니다.

### 중증 폐손상 사례의 공통된 증상

- 대부분 호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증) 호소
- 일부는 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소) 보고
- 현재까지의 조사 결과 감염에 의한 것이 아닌 화학적 노출에 의한 것으로 추정되나 발열, 심장 박동수 증가, 백혈구 수치 증가 확인

현재, 미국 정부는 "중증 폐손상 및 사망사례"에 대한 원인 물질 및 인과관계를 규명 중이며, 조사가 완료될 때까지 액상형 전자담배의 사용을 자제할 것을 권고하였습니다.

중증 폐손상 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되는 액상형 전자담배 모든 국민은 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오

미국 내 발생 사례의 79%가 35세 미만, 18세 미만도 15%

**명심하세요**

19세 미만 청소년에게 판매 금지

전자담배 및 전자담배 기정처리는 청소년 유해물품 물건으로 청소년 대상 판매 금지 제품입니다.

또한 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 청소년유해표시를 부착합니다.

**아동·청소년**

전자담배 및 전자담배 기정처리를 사용하지 마십시오.

액상형 전자담배를 사용하여 호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증), 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 부모님이나 선생님에게 알리고 즉시 병의원을 방문하여 주십시오.

액상형 전자담배를 사용하는 경우 알코올 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다.

또한 불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.

**교사 및 학부모**

아동·청소년이 액상형 전자담배를 사용하지 않도록 각별히 지도하여 주시기 바랍니다.

액상형 전자담배를 사용하여 호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증), 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 즉시 액상형 전자담배 사용을 중단시키고 병의원을 방문토록 조치하여 주십시오.

## 눈 건강 지키는 체조



## 바른 식습관과 건강한 체중

