



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

2. 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.

3. 원인

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

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

4. 예방법

- 잦은 샤워나 목욕을 피합니다.
- 자극성이 강한 비누나 대수건 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 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 기정제품은 청소년 유해물품 물건으로 청소년 대상 판매 금지 제정됩니다.
또한, 청소년 판매 불가 제정임을 알 수 있도록 청소년유해표시를 부착합니다.

아동·청소년

절대 액상형 전자담배를 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 임의로 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

- 1 초점을 맞추지 않은 채로 가깝게 위를 본다.
- 2 눈을 감은 채로 손가락 선다.
- 3 눈을 최대한 부릅뜨고 손가락 선다.
- 4 양쪽 시선을 우측으로 고정하고 손가락 선다.
- 5 양쪽 시선을 좌측으로 고정하고 손가락 선다.
- 6 양쪽 시선을 위쪽으로 고정하고 손가락 선다.
- 7 양쪽 시선을 아래쪽으로 고정하고 손가락 선다.
- 8 한 쪽 손가락을 이용해 눈 주위를 지그재그로 돌리면서 인공적으로 비압적으로 눈꺼풀을 가볍게 누르고 3초 정도 가만히 있다.
- 9 양쪽 접안경 중지, 약지 세 손가락으로 눈꺼풀을 가볍게 누르고 3초 정도 가만히 있다.

바른 식습관과 건강한 체중

- 1 다양한 식품을 골고루 먹자.
- 2 표준 체중을 유지하자.
- 3 매끼 거르지 말고 먹자.
- 4 간식을 너무 많이 먹지 말자.
- 5 우유를 매일 마시자.
- 6 채소와 과일을 먹자.
- 7 너무 짜거나 달게 먹지 말자.
- 8 당이나 지방이 많은 음식은 피하자.
- 9 바르게 앉아 꼭꼭 씹어 먹자.
- 10 식사를 즐겁게 하자.