



9월 보건소식

가정통신문

2024.9.2.(월)

발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861- 0887(교무실) 861- 0888(행정실)

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 건강관리를 위해 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 합니다. 고른 영양 섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다.

9월 4일, 콜레스테롤의 날

국민들의 식생활이 점점 서구화되며 콜레스테롤의 위험성이 높아짐에 따라 콜레스테롤에 대한 정확한 정보를 제공하고 식습관 개선 등을 유도하고자 제정되었습니다. 콜레스테롤은 호르몬 합성과 뇌의 발달 및 유지를 돕는 등 생명유지에 꼭 필요한 성분이지만, 많아지면 혈관을 막아 심뇌혈관질환(고지혈증, 심근경색, 협심증)을 일으키는 원인이 됩니다.

심뇌혈관질환은 어른들만의 병이라는 인식이 강하지만 10대 청소년들의 이전과는 확 달라진 생활습관으로 건강을 위협하고 있습니다. **10대 고지혈증 환자는 최근 5년간 45.9%로 가장 높은 증가율**을 보였습니다.

콜레스테롤 종류 및 정상 수치

LDL(저밀도 지단백) 콜레스테롤

HDL(고밀도 지단백) 콜레스테롤
중성지방

으로 구분되는데, 이 중 HDL 콜레스테롤은 몸에 좋은 콜레스테롤, LDL 콜레스테롤은 혈관에 쌓여 심혈관질환을 일으키는 나쁜 콜레스테롤입니다.

총콜레스테롤
혈액 속에 들어 있는 콜레스테롤의 총량
콜레스테롤 수치가 높다는 것은
보통 이것의 수치가 높음을 뜻함

LDL 콜레스테롤
일명 나쁜 콜레스테롤
수치가 높을수록 혈관이 좁아지고 혈액 공급이
나빠져 각종 심혈관질환의 발생 위험을 높임



HDL 콜레스테롤
일명 좋은 콜레스테롤
혈관에 쌓인 LDL 콜레스테롤을
간으로 운반해 혈관을 청소해주는 역할을 함

중성지방
혈액 속에 있는 지방질로 인체의
에너지원으로 쓰이며 수치가 높으면
당뇨나 비만 등을 일으켜 좋지 않음

	정상수치	경계 수치	위험 수준
총 콜레스테롤	200이하	200~239	240 이상
LDL(저밀도 지단백) 콜레스테롤	100이하	130~159	160 이상
HDL(고밀도 지단백) 콜레스테롤	60 이상	10~59	40이하
중성지방	150이하	150~199	200 이상

건강한 혈관만들기

1. **유산소 운동**(걷기, 조깅, 자전거타기, 수영) 운동을 매일 20~30분 동안 꾸준히!
2. **체중감량**을 통한 HDL 콜레스테롤 수치 높이기
3. **금연과 절주**는 HDL 콜레스테롤 수치 향상 및 중성지방 낮추는 데 필수적인 요소!
4. 카놀라유, 올리브 오일, 아보카도 오일 같은 **단일 불포화지방산** 섭취
5. **트랜스지방 섭취 줄이면** HDL 콜레스테롤 수치 향상에 도움이 됨
6. 정기적인 혈액검사를 통한 콜레스테롤 **수치 모니터링**

9월 9일, 귀의 날



9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 귀 모양과 비슷한 숫자 9가 겹치는 날로 사람의 귀에 맑고 환한 열쇠를 달겠다는 뜻을 담고 있습니다.

귀 건강을 해치는 나쁜 습관

① 무리하게 귀지를 제거하는 행위

강제로 귀지를 제거하는 습관이 지속되면 피부가 연한 외이도에 상처가 나기 쉬우며 세균 감염의 위험이 있음

② 있는 힘껏 코를 푸는 습관

코물이 이관을 통해 귀로 넘어가 급성 중이염을 발생시킬 수 있음

③ 귀에 들어간 물을 면봉으로 닦아내기

물에 젖은 귀는 드라이기를 통해 멀리서 말려주는 것이 좋음

④ 이어폰을 큰소리로 사용

이어폰을 장시간 큰소리로 사용 시 달팽이관의 세모가 손상되어 청력이 저하될 수 있음

주의해야 할 귀 질환

소음성 난청 커다란 소리에 의해 청력이 떨어지는 것
엄청 큰 소리가 아니더라도 충분한 크기의 소리에 오래 노출될 경우에도 발생할 수 있고 상대방의 말을 잘 알아듣지 못함

외이도염 세균이나 곰팡이에 감염되어 염증 발생
여름에 잘 생기는 질환으로, 습관적으로 귀를 후빌 경우 잘 발생함. 가려움과 함께 귀가 먹먹한 느낌이 들며 귓바퀴를 당기면 통증이 심해짐

중이염 중이가 감염되어 염증 발생

대부분 감기의 후유증으로 발생하며 두드러지는 증상은 귀의 통증임. 만성으로 진행 시 청력 손상의 위험이 있음

이석증 반고리관에 이석이 떠다니면서 발생

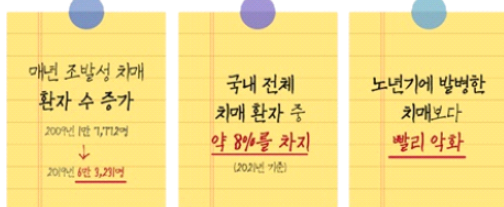
반고리관은 몸의 균형을 담당하는 곳으로, 이석증은 어지럼증이 반복적으로 나타나게 되며 치유가 잘 되지만 잘 재발한다는 특징이 있음

9월 21일, 세계 치매의 날

WHO와 국제알츠하이머병협회(ADI)가 알츠하이머 예방·관리의 중요성을 알리기 위해 1995년 '세계 치매의 날'을 지정하였습니다.



치매에는 나이가 없습니다. 65세 이상에서 발생하는 노인성 치매와 달리 65세 미만에서 발생하는 **조발성 치매**가 계속 증가하고 있어 젊은 세대들도 안심할 수 없습니다.



치매를 유발하는 습관

1. 담배를 피운다.
2. 술을 좋아한다.
3. 고지방, 고당분의 부적절한 식단을 자주 섭취한다.
4. 체중을 관리하지 않는다.
5. 규칙적인 신체 활동을 하지 않는다.
6. 사회적 상호작용 및 타인과의 교류 등의 활동을 하지 않는다.
7. 충분한 수면을 취하지 못한다.

생활 속 치매 예방 수칙

1. 일주일에 3회 이상 운동
운동을 통해 뇌혈류를 개선해 뇌세포 활동을 촉진하고 뇌 위축과 인지 기능 저하를 예방함
2. 육류 등 고지방 섭취는 피하고 등푸른 생선, 견과류, 해조류 등 신선한 음식을 골고루 먹음
3. 지속적인 사회활동
우울증을 예방하고 인지 기능의 저하 속도를 느리게 해줌
4. 금연 및 금주
과음이나 습관적인 음주는 알콜성 치매의 원인이 됨. 흡연 역시 인지 기능 손상의 요인임
5. 뇌졸중 위험인자인 고혈압, 고지혈증, 비만, 당뇨를 조기에 발견하고 치료할 수 있도록 정기적인 건강 검진을 받음

온라인 그루밍 안심앱

SNS 등 온라인활동 중 온라인 그루밍 * 상황을 겪거나 의심될 경우 바로 피해를 접수할 수 있는 앱 서비스로 여성가족부, 방송통신위원회, 경찰청이 협업하여 '24년 4월 25일부터 시범 운영합니다.

* 아동·청소년을 성착취하기 위한 목적으로 성적대화를 하거나 성적행위를 하도록 유인·권유하는 행위

[이용방법]

1. Play스토어에서 앱 다운로드
2. 온라인 그루밍 상황 발생 시 증거화면 캡처
3. 온라인 그루밍 피해 접수
4. 디지털성범죄피해자지원센터 전문상담, 정보제공

건강한 추석 보내기

1. 명절에 과식 등으로 소화불량이 생길 때는?

- 과식·급체엔 **✓소화제**
간단하게 약국에서 사먹어요.
단, 사람에 따라 알레르기 주의!

소화제!

- 더부룩·답답할 땐 **✓위장관 운동 개선제**
가급적 의사가 처방하는 전문의약품을 드세요

2. 갑자기 쌀쌀하니 으슬으슬 예뻐취! 감기일 때?

소염기능 없는 해열진통제 등

✓아세트아미노펜 계열 감기약

감기약!

과음 후 복용은 간 건강에 위험하므로 주의
알레르기 유무를 반드시 확인

✓어린이는? 나이·체중 등에 맞는 용법·용량 확인 후 정확하게 복용

✓24개월 이하 영·유아는? 꼭 의사 진료 후 감기약 복용

3. 너무 아픈데... 명절에 문 여는 약국, 병원은 어디인가요?



응급의료포털!

www.e-gen.or.kr

에서 찾을 수 있어요!