

11월 11일은 '눈의 날'

시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 어려우니 좋은 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하도록 합니다.

건강한 눈을 위한 수칙

- 안과에서 건강검진 및 시력검사는 1년에 한 번은 꼭 하도록 합니다.
- 컴퓨터, TV시청은 밝은 곳에서, 독서 할 때 바른 자세로 최소 30cm 이상 거리를 두어야 하고 1시간 작업 후 10분 휴식을 취해야 합니다.
- 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.

이럴 때 시력 검진을 받아보도록 합니다.

- 눈을 찡그리거나 자주 비비고 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

피부건조증 예방

피부 건조증이란?

피부 표면 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부가 하얗게 일어나고 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고, 심할 경우 갈라지는 피부 질환을 말합니다.

피부 건조증 예방법

- 실내 온도 쾌적한 한도 내에서 낮은 상태로 유지
- 적절한 습도 유지: 습도 40% 이하가 되면 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아 갑니다.
- 가습기, 젖은 빨래, 어항 또는 실내 화초 등을 이용

올바른 목욕습관

- 너무 잦은 목욕과 뜨거운 목욕물 피하기
- 비누를 사용하지 않거나 약한 비누 사용하기
- 목욕 후 타올로 피부를 두드리듯 물기를 닦고, 바로 베이비오일이나 바셀린, 기타 보습제를 바르기

(출처: 서울아산병원 건강정보)

11월 14일은 '세계 당뇨의 날'

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IDF)이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날(World diabetes day)'로 지정했습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벤딩(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

당뇨(Diabetes mellitus)




인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈관 속에 당이 많아지면 체장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다.

분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장 및 사용하도록 하여 혈당을 조절합니다.

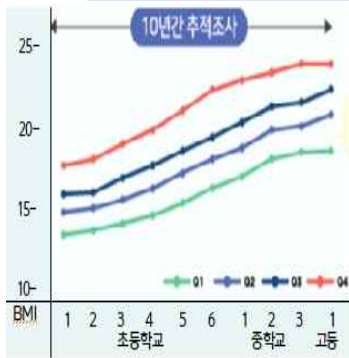
당뇨 증상 확인하고 치료해요!

당뇨의 대표적 증상



	식요법 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	혈당검사
	인슐린 주사
	운동요법 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

건강한 몸, 건강한 성장



이 그래프는
국립보건연구원에서
10년동안 학생들의
신체 성장 지표들을 매년
측정한 결과입니다.

초등학교 저학년 때 체량지수(BMI)값이 높은
그룹의 학생은 10년 내내 계속 높은 수준이
유지되고, 아동기의 비만이 청년기 비만으로
이어지고 있습니다.

이것은 어릴 때부터 비만에 대한 조기
예방관리가 필요하다는 것을 보여주는 결과
입니다. 학생시절 비만의 75%는 어른이 되어도
계속 이어집니다.

어릴 적부터 대사증후군뿐만 아니라 각종
만성질환과 합병증의 위험성이 높아지고 어른이
된 후에는 더 악화되는 양상을 보입니다.
다시 건강하게 만드는 방법은 앓아있기를
오래하기보다 매일 1시간씩 운동하기 등
아래와 같이 작은 습관부터 하나씩 바꾸는
것입니다.



환절기 감기 예방

외부 기온의 차이가 심한 환절기에는 우리 몸의
면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 평소보다 감기에
걸리기가 쉽습니다. 환절기 감기 예방을 위한
실천법을 알아보시다.

감기 예방 실천 요령

1. 실내 온도와 습도 적절히 유지하기

(온도: 20~22도, 습도: 50~60%)

마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어
두면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

2. 외출 후 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기

올바른 손 씻기는 인플루엔자(독감) 같은 호흡기
감염증 뿐만 아니라 A형 간염 같은 장관감염증도
예방합니다.

3. 채소와 과일 충분히 섭취하기

면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히
섭취하는 것이 감기 예방에 도움이 됩니다.

4. 따뜻한 물 충분히 마시기

습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이
쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기
쉬워지므로 수분 섭취를 충분히 하도록 합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에
감기에 더욱 주의가 필요합니다.

