

알레르기는 나이와 관련이 있을까?



봄철은 알레르기(過敏) 질환의 발병률이 높은 계절이다. 어떤 사람들은 이전에는 알레르기 증상이 없었지만 특정 연령이 된 후 갑자기 특정 물질에 대한 알레르기가 발생한다. 알레르기는 과연 나이와 관련이 있을까? 알레르기에 어떻게 대처해야 할까?

알레르기는 모든 연령대의 사람들에게서 발생할 수 있지만 주로 어린이와 청장년층 특히 알레르기 체질의 사람에게서 발생한다. 알레르기체질은 임상적으로 '아토피 체질'이라고 하며 환경 속의 무해 물질 또는 일부 유해 물질에 대해 알레르기 반응을 일으키는 체질을 말한다.

알레르기체질의 사람은 알레르기질환에 걸리기 쉬운데 이는 일반적으로 유전과 관련되며 개변되기 어렵다. 유전적 요인 외에도 생활방식과 환경적 요인의 변화로 알레르기 반응을 유발할 수 있으므로 시간의 변화와 더불어 알레르기가 개변될 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

알레르기체질은 장기간의 알레르겐 축적을 거치면 특정 물질에 대하여 알레르기 반응을 일으키기 쉬우며 이로 인해 새로운 알레르기가 발생한다.

알레르기체질과 알레르겐에 장기간 노출되는 것이 알레르기 증상을 일으키는 원인이다. 알레르겐을 효과적으로 피하거나 알레르겐 노출을 줄이면 알레르기 증상이 완화되거나 심지어 사라질 수 있다.

알레르기는 실제로 신체의 면역체계 교란으로 인한 외래물질에 대한 일종의 과도한 반응으로서 규칙적인 일과 휴식, 밤샘 피하기, 적당한 운동, 과도한 청결 피하기 등 조치를 통해 면역 균형을 회복할 수 있다.

또한 야외 및 교외에서 자연계의 미생물과 더 많이 접촉하고 식단을 통해 더 많은 천연식품을 섭취하면 신체의 신진대사가 좋은 상태로 유지되어 면역 균형에 도움이 될 수 있다.

특히 주의해야 할 점은 불안과 같은 나쁜 감정도 알레르기질환을 악화시키는 원인중 하나라는 것이다. 그러므로 알레르기체질의 사람은 양호한 정신상태를 유지해야 한다.

정서가 갑자기 급변하면 신경말단에서 다량의 아세틸콜린(乙酰胆碱)이 방출되는데 이 아세틸콜린이 피부 혈관에 직접 작용하여 혈관을 확장시키고 히스타민(组胺)의 방출을 촉진하여 알레르기 반응을 일으킬 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판



알레르기성비염 어떻게 대응해야 할까?

봄철은 알레르기성(過敏性) 비염의 발병률이 높은 시기다. 알레르기성비염의 전형적인 증상은 재채기, 코막힘, 코가려움증, 맑은 코물 등인데 따뜻한 환경에서 완화되는 경우가 많고 추우면 악화되기 쉽다.

감소성증의원 이비인후과 주임 중의사인 리락은 인터뷰에서 알레르기성비염은 재발하기 쉽고 완치가 어려우며 심한 경우 환자의 생활과 업무에 영향을 미친다고 말했다.

중의약은 체내 정기를 조절하고 체질 편향을 개선하는 중요한 의료 시스템으로서 알레르기성비염의 치료에서 중요한 역할을 일으킨다. 리락은 생활습관 개선, 알레르겐의 합리적인 회피, 면역 관련 인자 및 기능 조절이 현재 알레르기성비염 치료의 기본원칙이라고 소개했다.

중의에서는 알레르기성비염이 '비구'(鼻鼽)의 범주에 속하고 그 발병은 대부분 환자의 폐, 비장, 신장의 약한 양기와 관련이 있으며 이는 정기 부족과 풍한사기의 외부로부터의 침입 두가지 요인에 의해 발생한다고 여긴다.

따라서 중의약의 치료는 대부분 폐를 조절하는 것부터 시작하여 비장과 신장을 모두 고려한다. 치료

시 환자의 한과 열, 허와 실 등 체질 상황에 따라 변증시치(辨证施治)한다.

■ 일상생활에서 알레르기성비염에 어떻게 대응해야 할까?

알레르기성비염이 있는 환자는 의사의 지도하에 규칙적이고 표준적으로 약물을 복용해야 한다. 국부적 약물은 일반적으로 보조요법이고 전신약물은 필수적이다. 동시에 외출 시 마스크를 착용하여 찬 공기와 공기중의 알레르기 물질이 비강 점막에 미치는 자극을 줄여야 한다.

규칙적으로 일과 휴식을 취하고 과로를 피해야 한다. 신체 저항력을 향상시키기 위해 적극적으로 야외운동을 하는 것은 체력 개선 및 알레르기 증상 감소에 도움이 된다. 식사는 담백한 음식을 선택하고 맵고 자극적인 음식의 섭취를 줄이며 비강 충혈 및 수종으로 인해 코막힘 증상이 악화되는 것을 방지해야 한다.

알레르기성비염 환자는 또한 찬 음식의 섭취를 줄여 신장과 비장의 한기가 비강 증상을 가중시키는 것을 피해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

내 몸에 '염증' 생기고 있다는 신호와 원인



몸 이곳저곳에 염증이 생기면 각종 질환에 노출되기 쉽다. 염증은 혈관을 타고 돌아다니며 신체를 손상시킨다. 심하면 암과 같은 중증질환까지 유발할 수 있다.

그러나 염증은 초기에 뚜렷한 증상이 없어 알아채지 못하는 경우가 많다. 우리 몸이 보내는 염증 신호와 원인을 알아본다.

염증 수치 확인하는 검사 따로 있어

염증은 크게 급성 염증과 만성 염증으로 나뉜다. 급성 염증은 감염이 생겼을 때 나타나는 면역 기제 결과다. 발적(红肿), 열감, 붓기, 통증, 기능 저하 다섯가지가 대표적인 염증의 림상적 징후다.

만성 염증은 염증 원인이 장기간 해결되지 않았을 때 생기는 상태를 말한다. 류마티스 관절염, 우울증, 심혈관 질환, 알츠하이머성 치매, 암 등 다양한 중증질환의 주요 원인이 된다. 실제로 연구에 따르면 만성 염증 수치가 높은 사람은 모든 암 발생과 사망 위험이 큰 것으로 나타났다. 남성은 각각 38%-61%, 여성은 29%-24% 높았다. 특정 바이러스에 감염됐을 경우에는 급성 염증 과정이 없이 바로 만성 염증으로 발현되기도 한다.

체내 염증 수치를 확인하려면 '고강도 CRP' 검사나 '혈청 아밀로이드 A(淀粉样蛋白 A) 검사'를 하면 된다. 혈액내에 염증 반응 단백질이 얼마나 있는지 알아보는 검사다. 피부염, 구내염 등 반복해서 염증성 증상이 나타난다면 체내 염증 수치를 확인해 관리하는 것이 좋다. 특히 40세 이상이면

서 고지혈증·동맥경화증·고혈압·심근경색·당뇨병 등의 만성질환을 경험한 적 있다면 1~2년에 한번씩 검사하는 게 안전하다.

과도한 염증 생기는 원인 5 가지

▷대기오염물질

미세먼지나 황사 같은 아주 작은 입자의 대기오염물질이 염증을 유발한다. 작은 입자의 대기오염물질은 코에서 걸러지지 않아 바로 폐로 흡수되는데 이때 몸에서 이물질을 없애기 위해 염증 반응이 생긴다. 이 염증이 생겼다 없어졌다를 반복하면 만성 염증으로 진행된다.

▷흡연

흡연은 만성 염증을 유발하는 것으로 잘 알려진 대표 원인이다. 담배의 주성분이 니코틴인데 니코틴은 외부에서 침입한 미생물을 공격하는 백혈구를 과도하게 자극한다. 이는 우리 몸이 백혈구 기능을 통제하지 못하게 해 염증이 과도하게 생길 수 있다.

▷인공식품첨가물

인공식품첨가물을 과도하게 먹어도 몸속 염증을 유발한다. 인공식품첨가물의 일부는 잘 소화·분해되지 않아 몸에서 이물질로 인식될 수 있다. 실제로 미국의 한 연구팀이 쥐에 대표적인 인공식품첨가물인 유허제가 들어간 물을 먹였더니 맹물을 먹인 쥐에 비해 염증·초기당뇨 증상이 더 많이

발생한 것으로 나타났다.

▷비만

비만·내장비만도 염증을 부른다. 지방세포가 '아디포카인'이란 염증성 물질을 분비하기 때문이다. 특히 우리 몸 장기 내부나 장기 사이 공간에 과도하게 지방이 축적된 내장비만은 그 속에 있는 염증 물질이 장기에 직접적인 영향을 줘 더 위험할 수 있다.

평소 몸을 너무 안 쓰거나 음식을 지나치게 적게 먹어도 염증 반응이 생길 수 있다. 체내 신진대사 기능이 떨어지면서 염증 물질이 제대로 배출되지 않기 때문이다.

▷스트레스

스트레스를 많이 받아도 위험하다. 스트레스 호르몬이 교감신경을 자극해 염증 반응을 초래하기 때문이다. 가끔 받는 스트레스는 상관없지만 지속적인 스트레스가 문제다. 스트레스를 주는 사건을 떠올리면 체내 염증 수치가 20% 더 높아진다는 미국 오하이오대학교의 연구 결과도 있다.

염증 수치 줄이는 방법 4 가지

▷운동하기

빠르게 걷기, 수영, 자전거 타기 등 운동은 몸속 염증을 줄인다. 실제로 한국 안암병원 연구팀이 비만 여성을 대상으로 규칙적인 운동을 하게 했더니 내장지방에서 염증 활성도가 절반 이하로 떨어졌다.

/ 종합

운동은 등에 땀이 살짝 날 정도로 약 30분 정도 지속하면 된다. 무리한 운동은 오히려 산화 스트레스를 유발해 몸속 세포를 손상할 수 있어 주의해야 한다.

낮에 가벼운 산책을 하는 것도 좋다. 해별은 비타민 D를 합성하는데 비타민 D는 체내 염증 억제 체계를 강화하기 때문이다.

▷염증 없애는 식품 먹기

체내 염증을 없애는 특정 음식을 먹는 것도 도움이 된다. 카레의 재료로 쓰이는 강황이 대표적이다. 미국 사우스캐롤라이나대학 연구팀이 총 1,943개의 식품을 분석한 결과 강황이 염증을 줄이는 효과가 가장 뛰어났다.

이외 생강, 양파, 마늘, 복숭아, 홍차 등도 체내에 과도한 염증이 생기는 것을 막아준다. 반면 붉은 육류나 튀김 등 기름진 음식은 염증 유발 물질을 만들어내므로 적게 먹어야 한다.

▷먹는 랭 줄이기

폭식하면 몸에 대사 작용이 많이 일어난다. 이로 인해 로페물이 만들어지면서 몸속 염증이 악화될 수 있다. 염증 수치가 높다면 평소 섭취하는 열량의 20~30%를 줄이는 것이 좋다.

▷금연하기

흡연은 대표적인 염증 유발 원인이다. 체내 염증을 줄이고 싶다면 금연해야 한다.

매일 18 그램의 버섯, 대뇌 로화와 암 예방에 도움!

봄이 되면 로인들은 산나물과 버섯 캐기를 즐긴다. 하지만 먹을 수 있는지 없는지 구분하지 못해 주저할 때가 있다. 확실히 야생버섯은 중독 위험이 있지만 일상적으로 먹는 버섯은 크게 걱정하지 않아도 된다. 하루에 18 그램의 버섯을 먹으면 인지 로화를 늦추고 암을 예방하는 데 도움이 된다.

버섯은 정말 뇌의 로화와 암 예방에 도움이 되는가?

◆ 하루 12 그램 이상의 버섯을 먹으면 인지 로화 늦출 수 있어

◆ 매일 18 그램의 버섯, 암 예방에 도움

2024년 1월, 영국 레딩대학의 연구팀은 《영양소》잡지에 연구 결과를



발표, 매일 버섯 12 그램 이상을 섭취하면 정경 기억, 미래계획 기억, 열독 능력, 집행 능력, 처리 속도 등 5가지 인지 능력에 긍정적인 영향을 미치는바 인지 로화를 늦추고 알츠하이머

병의 위험을 줄이는 데 도움이 된다고 지적했다.

연구원들은 이것은 주로 버섯에 풍부한 식이섬유, 항염과 항산화 활성물질 등이 들어있기 때문이라면서 이는

신경 발육을 촉진하고 시냅스(突触) 신호 캐스케이드(级联)와 신경전달 물질의 방출을 조절하여 두뇌의 활력을 유지시킬 수 있다고 표시했다.

이 밖에 펜실베이니아 주립대학교의 연구팀은 버섯을 먹지 않은 사람들에 비해 하루에 18 그램의 버섯을 먹은 사람들의 총체적 암 위험이 45% 감소한다는 것을 발견했다.

연구에 따르면 버섯에 함유된 에르고티오닌(麦角甾因) 및 글루타티온(谷胱甘肽)과 같은 항산화제는 자유라디칼(自由基)을 조절하고 세포산화 스트레스를 예방하여 암의 위험을 줄일 수 있다고 한다.

그리고 버섯에 함유된 곰팡이 다당류는 인체 면역체계를 조절하고 면역력을 강화하며 암세포의 성장을 억제하는 데 도움이 된다고 한다.

/ 인민넷 - 조문판