

고혈압에 좋은 2가지 과일

사망 위험 낮출 수 있어

“하루에 사과 한알을 먹으면 의사를 멀리할 수 있다.”는 말이 현실로 되었다. 최신 연구에 따르면 고혈압 환자가 이 2가지 과일을 먹으면 고혈압 사망 위험을 낮추는 데 도움이 된다는 것이 발견되었다.

연구 결과 : 2가지 과일 많이 먹으면 고혈압 사망 위험 떨어져

2024년 대련의과대학제2부속병원 등 여러 기구의 연구진들이 《영양학 최전방》잡지에 발표한 연구에 따르면 바나나와 사과를 많이 먹으면 고혈압 환자의 전체 원인 사망 위험을 낮출 수 있고 두가지 과일을 함께 먹으면 그 효과를 최대화할 수 있다고 한다.

연구진은 미국 국가건강영양검사조사 데이터베이스(数据库)에서 2,480명의 고혈압 환자를 대상으로 10년간의 방문연구를 진행했다. 관련된 과일에는 사과, 배, 바나나, 파인애플, 포도가 포함되었다. 소비 빈도는 매일 1회 이하, 매일 1~3회, 매주 1~2회, 매주 3~6회, 매일 1회 혹은 그 이상으로 나뉘었다.

주목할 만한 것은 일부 특정한 음식 습관은 고혈압 발생 위험을 낮추는 데 유의하다는 것이다.



콩제품

우리는 일상생활에서 콩을 많이 먹는 습관이 있다. 2023년 《심장병학》에 발표된 종술에 의하면 2020년 6만 명 이상의 사람들을 대상으로 연구한 결과 하루에 125그램 이상의 콩제품을 섭취하는 사람들은 125그램 미만을 섭취하는 사람들보다 고혈압 위험이 27% 떨어졌다.



연한 차 마시기

많은 사람들이 차를 마시고 시음하는 것을 좋아한다. 2만명 이상의 사람들을 대상으로 한 연구에 따르면 차를 마시는 습관이 있는 사람들(주 3회 이상, 최소 6개월)은 차를 마시는 습관이 없는 사람들보다 고혈압 위험이 14% 낮았다.



도마도

2023년 《유럽 예방 심장병학》잡지에 발표된 연구에 따르면 도마도를 하루에 하나씩 먹으면 혈압을 낮추고 고혈압 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있으며 가장 적게 섭취하는 사람에 비해 도마도를 하루에 110그램 이상 섭취하는 사람의 고혈압 위험이 36% 떨어졌다.

/인민넷 - 조문판

국가약품감독관리국 :

아이가 ‘선스프레이’ 사용하는 것을 권장하지 않아

국가약품감독관리국은 4월 15일 공식 사이트에 안전하게 ‘선스프레이’(防晒喷雾) 화장품을 사용할 데 관한 제시를 발표하여 어린이들이 ‘선스프레이’ 화장품 사용하는 것을 권장하지 않는다고 하면서 저령 아동, 알레르기체질 아동들은 더욱 사용하지 말아야 하며 이런 류의 화장품은 아이가 접촉할 수 없는 곳에 두어야 한다고 했다.

국가약품감독관리국은 날씨가 점차 더워짐에 따라 선크림은 소비자들이 일상에서 많이 사용하는 제품이 되었다고 했다. 자외선차단 ‘스프레이’(喷雾) 화장품은 형식이 새롭고 사용이 간편하여 점차 많은 소비자들의 사랑을 받고 있다.

그럼 자외선차단 ‘스프레이’ 화장품을 사용할 때 무엇을 주의해야 하는가? 잘못 사용하면 안전 위험이 있는가? 아래에 광범한 소비자들에게 세 가지 점에 주의할 것을 당부한다.

‘스프레이’ 화장품이란 무엇인가?

〈화장품 분류 규칙과 분류 목차〉에 근거하면 제품 제형에 따라 화장품은 크림, 액체, 분말, 스프레이, 에어로졸(气雾剂) 및 기타 제형(剂型)으로 나뉠 수 있다.

시중에서 흔히 볼 수 있는 자외선차단 ‘스프레이’ 화장품은 추진제가 포함되어있는지 여부에 따라 일반적으로 스프레이제형(喷雾剂型)과 에어로졸제형(气雾剂型) 두가지로 나뉠 수 있다.

스프레이제형 화장품에는 추진제가 함유되어있지 않아 주로 기계적 압력펌프에 의해 생성되는 압력 차이



에 따라 스프레이를 분사하며 스프레이 ‘안개’는 일반적으로 액적(液滴)이 비교적 크다.

에어로졸제형 화장품은 추진제를 함유하고 있는데 주로 추진제 분출 시 액체상태에서 기체상태로 변하는 추진력에 의존하여 ‘안개’를 분출하며 분출된 ‘안개’는 일반적으로 액체방울(液滴)이 더욱 작다. 이런 제품의 포장은 금속통을 많이 사용한다.

잘못 사용하면 위험이 있어

자외선차단 ‘스프레이’ 화장품을 잘

못 사용하면 두가지 방면의 안전 위험이 존재한다.

첫째는 흡입 위험이다. 소비자가 피부에 자외선차단 ‘스프레이’ 화장품을 사용할 경우 실수로 분출된 액적을 흡입할 수 있는데 이런 액체방울에는 자외선차단제, 휘발성 유기화합물, 향료, 방부제 등 다양한 화장품 원료가 포함될 수 있다.

좁고 밀폐된 공간에서 빈번하게 사용할 경우, 폐를 들어 차창이 닫힌 자동차 안에서 사용하면 단시간에 대량 흡입을 초래할 수 있어 건강 위험을 유발할 수 있으며 특히 기도 예민

도가 비교적 높은 알레르기체질 아동의 경우 심한 기침이나 천식 발작이 유발될 수 있다.

스프레이제형 화장품에 비해 에어로졸제형 화장품은 상대적으로 작은 액체방울을 뿜어내기 때문에 사용 시 흡입 위험이 상대적으로 더욱 크다. 둘째, 가연성 및 폭발성 위험이 있다.

에어로졸제형 제품에 사용되는 추진제는 부탄(丁烷), 프로판(丙烷) 등의 가연물질일 수 있다. 액화된 고압상태에 처해있을 때 화원(火源)에 노출되면 폭발사고가 발생하기 쉽

다. 때문에 자외선차단 ‘스프레이’ 화장품을 사용하고 보관할 때에는 방화, 방폭 문제를 주목해야 한다.

어떻게 정확하게 사용할 것인가?

자외선차단 ‘스프레이’ 화장품 특히 추진제가 포함된 에어로졸제형 화장품을 정확하게 사용하려면 세 가지 점에 주의해야 한다.

첫째, ‘스프레이’ 흡입을 최대한 피해야 한다.

자외선차단제 ‘스프레이’ 화장품은 공기가 통하는 장소에서 사용하고 차안, 화장실 등 좁고 밀폐된 공간에서는 사용하지 말아야 한다. 뿌릴 때에는 코, 입, 눈을 피해 가능한 한 흡입하지 않도록 주의해야 한다.

다량의 ‘스프레이’ 화장품을 흡입하여 코 통증, 가려움증, 인두 불편감, 기침, 천식, 가슴 답답함 등을 유발한 경우 먼저 공기가 순환되는 공간에 가서 화장품을 세척하여 재접촉을 피해야 한다. 만약 발열 증상이 나타나거나 기침, 쉼썩거림, 가슴 답답함 등의 증상이 악화되면 즉시 의사의 진료를 받아야 한다.

둘째, 자외선차단 ‘스프레이’ 화장품은 직사광선을 피해야 한다.

서늘하고 건조하며 통풍이 잘되는 환경에 보관해야 하며 사용 시 화원, 열원, 정전기, 충격 등을 멀리하고 제품이나 다 사용한 빈 깡통을 풀거나 불에 집어넣는 것을 피해야 한다.

셋째, 상처나 빨갛게 부어오르거나 습진 등 피부에 이상이 있는 부위에 자외선차단 ‘스프레이’ 화장품을 사용하지 말아야 한다.

/인민넷 - 조문판

아침 VS 저녁, 머리는 언제 감는 것이 좋을가?

머리를 감는 것은 일상생활에서 매우 평범한 일이지만 우리는 항상 많은 의문을 가지고 있다. 레를 들어 아침에 감는 것과 저녁에 감는 것 중 어느 것이 더 좋은지, 너무 자주 감으면 탈모가 생기는지 등 문제들이다.

머리는 아침에 감는 것과 저녁에 감는 것 중 어느 것이 더 좋을가?

아침에 감거나 저녁에 감아도 다 괜찮지만 아침에 감으면 급하게 나가서 머리카락이 젖은 상태에서 있으면 머리카락의 탈비늘이 열린다. 아침에 머리를 감고 드라이를 하지 않고 급하게 나가면 공기중의 먼지, 유해물질이 머리카락에 쉽게 부착되어 머리카락을 손상시킬 수 있다. 밤에 머리를 감고 나서 말리지 않고 자면 머리카락이 젖은 상태에서 처해있기에 세균이 번식하기 쉽다.

머리를 감은 후에는 자연적으로 마르기를 기다리거나 드라이기로 말린 후 외출하거나 취침해야 한다.

특정 종류의 샴푸를 오래 쓰는 것이 좋을가?

특정 종류의 샴푸를 장기간 고정적으로 사용하는 것은 권장되지 않는다. 집에 2~3가지 종류의 샴푸를 준비하여 바꾸어 사용할 수 있으며 수분공급형 및 영양공급형 샴푸를 반드시 준비해야 한다. 또 다른 두피트러블이 있는지 여부에 따라 맞춤형 샴푸를 사용할 수 있다.

(1) 건성 두피는 아미노산 샴푸와 같이 약산성, 영양성분이 있는 샴푸를 선택하는 것이 좋다.

(2) 머리카락이 매우 건조하고 정전기가 잘 일어난다면 실리콘오일(硅油)이 함유된 샴푸를 선택할 수도 있다.

(3) 지성 두피는 피지선 분비가 왕성하기 때문에 페퍼민트(薄荷), 살리실산(水杨酸) 등 기름 제거 효과

가 큰 성분을 함유한 샴푸를 선택할 수 있다.

(4) 두피 가려움증은 일반적으로 수분 부족으로 인한 알레르기이므로 먼저 수분을 보충할 수 있는 영양샴푸를 선택해야 한다.

(5) 두피가 가렵고 비듬이 있는 경우 명확한 진단 후 항진균 샴푸를 선택할 수 있다.

머리를 자주 감을수록 머리카락이 더 빠지는가?

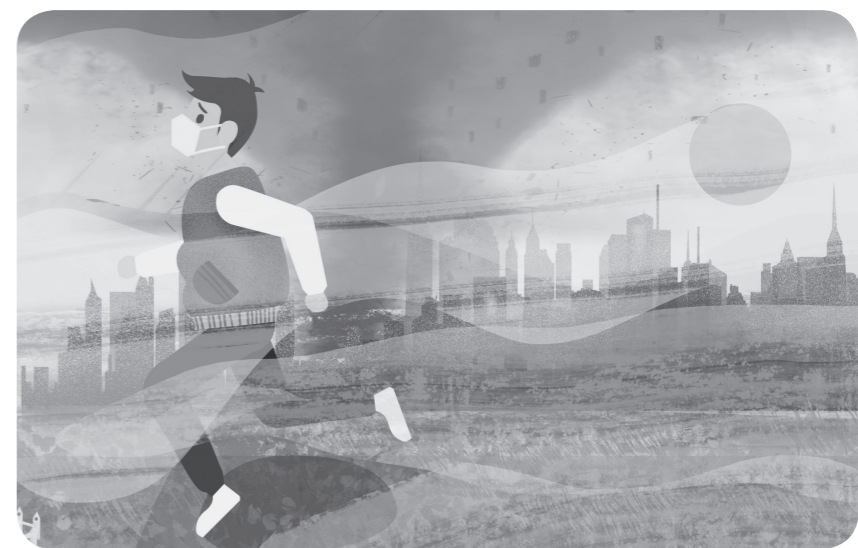
머리를 자주 감으면 탈모, 모발 취약, 두피 가려움증 등의 문제가 생길 수 있다고 생각하는 사람이 적지 않다. 그러나 탈모와 머리를 감는

빈도는 직접적인 관련이 없다. 탈모는 주로 모낭이 휴지기(休止期)에 들어가거나 대머리 진척기(进展期)에 있거나 지루성(脂溢性) 탈모가 있는 등 유전적, 호르몬적 요인, 영양적 요인과 관련이 있다. 머리를 자주 감는다고 해서 탈모량이 증가하지는 않는다.

연구에 따르면 7일 동안 머리를 감지 않는 것보다 매일 머리를 감을수록 두피의 가려움이 적고 머리카락이 크게 손상되지 않는 것으로 나타났다.

일반적으로 지성 모발은 하루 건너 또는 매일 감고 중성 및 건성 모발은 약 3일에 한번 감는 것이 좋다.

/인민넷 - 조문판



봄철 황사날씨 다발, 방호 지침 장악하기!

봄철은 황사날씨가 많이 발생하는 계절이다. 우리 나라 어떤 지역이 다발지역인가? 황사가 습격했을 때 어떻게 방호해야 할가?

◆ 어느 달에 황사날씨가 빈번할가?

2000년부터 2023년까지 월별 황사 과정의 분포 상황을 보면 3월부터 5월까지의 황사 과정이 한해 동안의 80%를 차지하고 그중 4월이 평균 4.3회로 가장 빈번하며 3월과 5월이 그 뒤를 이었다. 총체적으로 봄은 우리 나라에서 황사 발생률이 가장 높은 계절이다.

◆ 어떤 지역이 황사 다발지역일까?

황사날씨는 주로 중국 북방지역에 영향을 미치며 그중 신강분지와 내몽골 서부 두곳은 황사 발생률이 높은 지역으로서 연간 황사 일수가 10일 이상이고 일부 지역은 20일을 초과하며 신장, 칭해, 감숙 대부분, 녜하, 내몽골 중서부, 섬서 북부, 산서 북부도 황사가 흔하다. 이 7개 성은 우리 나라에서 황사의 영향을 가장 자주 받는 지역이기도 하다.

◆ 황사 습격, 이런 방호 지침 소중

황사날씨는 공기질을 하락시키고 사람들의 일상생활에 큰 영향을 미치며 생태환경과 일부 시설, 농업에도 일정한 영향을 준다. 기상청에서 황사주의보를 발령하면 제때에 방호 조치를 취하여 황사로 인한 악영향을 최소화해야 한다.

수분 보충

물, 주스, 국, 죽 등을 많이 마셔 수분을 보충하고 신진대사를 빠르게 해야 한다.

습도 유지

실내에 물을 뿌리거나 가습기를 켜거나 젖은 걸레로 바닥을 닦는 등 방식으로 먼지를 제거하고 습도를 증가시켜야 한다.

먼지 방지 용품 잘 착용하기

외출 시 마스크, 스카프, 방풍안경 등 먼지 방지 용품을 잘 착용하고 귀가 후 얼굴과 코를 깨끗이 씻어야 한다.

차량 속도 늦추기

전조등을 켜고 속도를 늦추며 에어컨 외부순환을 사용하지 말고 광고판, 울타리 등과 가까운 곳에 주차하는 것을 금지해야 한다. /인민넷 - 조문판