

아이에게 발생하는 성장통 이런 7 가지 특징 있어!

봄철은 아이들이 1년중 가장 빨리 자라는 시기인데 이때면 다리가 아프다고 호소하는 아이들이 있다. 성장통은 어린이의 성장발달기에 나타나는 특별한 생리현상으로 3세~12세에서 가장 흔하며 이중 5세~7세는 어린이의 성장발달의 첫번째 황금성장기로 '성장통'이 가장 잘 나타난다. 성장통의 7가지 뚜렷한 특징을 함께 살펴보도록 하자!

특징 1: 주로 하체의 통증이다. 무릎관절, 허벅지, 종아리 및 사타구니에서 흔히 통증을 느끼나 다른 증상이 없으며 저절로 완화될 수 있다.

특징 2: 대부분 근육통이다. 관절이나 뼈의 통증이 아니고 동시에 통증 부위가 발적, 발열, 압통 등의 염증 증상이 나타나지 않기에 활동에 제한이 없다.

특징 3: 대부분 둔통(鈍痛)이다. 바늘로 찌르는 듯한 통증이나 심한 당김 통증도 있을 수 있다.

특징 4: 밤에 많이 발생한다. 특히 낮에 너무 많은 활동을 하는 어린이는 밤에 명확한 원인도 없이 통증이 나타나는 경우가 많으며 때로는 통증으로 잠에서 깨고 휴식하면 또 저절로 사라진다.

특징 5: 부작용 및 동반 증상이 없다. 통증 시 발열, 발진 등 전신 증상이 동반되지 않는다. 복통, 두통, 수면장애 등을 동반할 수 있으며 성장통이 사라지면 이러한 증상도 사라진다.

특징 6: 불규칙한 간헐적 발작이다. 통증은 불규칙한 간헐적 발작을 나타내는데 아무런 증상이 없으며 일반적으로 짧은 시간에 저절로 좋아지고 증상이 사라진다.

특징 7: 원인을 찾을 수 없다. 단순 통증만 있을 뿐 별다른 이상 징후가 없고 병원에서 실시한 보조검사 결과가 모두 정상으로 나온다.

/ 인민넷 - 조문판

계단을 오르면 장수에 도움돼



심혈관질환은 아주 많은 정도에서 체육단련 등 활동을 통해 예방할 수 있다. 하지만 전세계 4분의 1 이상 성인들이 권장하는 체력활동 수준에 도달하지 못하고 있다.

계단을 오르는 것은 실용적이고 실현하기 쉬운 체력활동 형식이지만 쉽게 간과되고 있다. 이 연구에서는 계단 오르기가 체력활동의 형식으로서 심혈관질환과 조기 사망 위험을 줄이는 역할을 할 수 있는지 여부를 조사했다.

연구일군들은 이 주제에 대한 사용 가능한 증거를 수집하고 메타(荟萃) 분석을 진행했다. 계단수와 등반 속도에 관계없이 모두 연구에 포함시켰다. 최종 분석은 총 9가지였고 48만 479명의 참여자와 관련되었다. 연구군체에는 건강한 참여자뿐만 아니라 심장병이나 말초동맥질환이 있는 사람도 포함되었다. 나이는 35세 내지 84세였으며 참가자의 53%가 여성이었다. 계단을 오르지 않는 것에 비해 계단을 오르는 것은 갖가지 원인으로 인한 사망 위험이 24% 줄었고 심혈관질환으로 인한 사망 가능성이 39% 줄었다. 계단을 오르는 것은 또 심장병, 심부전, 뇌졸중과 같은 심혈관질환의 위험을 줄일 수 있었다.

/ 인민넷 - 조문판

의사: 특수군체에 제철나물 섭취 권장하지 않아

꽃구경하기 좋은 시기가 다가오면서 제철나물도 조용히 시장에 나오고 있다. 산나물을 캐고 산나물을 먹는 것은 '봄철에 한정된 즐거움'인데 먹는 방법은 어떻게 어떤 군체에 적합할까? 식용 위험은 없을까?

광서 천주시제1인민병원 신장내과 부주임의사 황전부는 이렇게 말했다.

산나물을 삶을 때 우선 물에 담가 독성물질을 제거해야 한다. 또 삶기 전에 끓는 물에 데쳐두면 나물 속에 들어있는 많은 독소를 제거하고 나물의 맛을 유지할 수 있다.

영유아, 임산부, 노인 혹은 일부 만성기저질환 환자 특히 신장 기능이 좋지 않고 위장 기능이 문란한 일부

환자들은 섭취를 권장하지 않는다. 장기에 부담을 증가시킬 수 있기 때문이다.

산나물 중독의 증상은 섭취량, 식물 종류, 개인차에 따라 다른바 중독 증상을 보면 메스꺼움, 구토, 복통, 설사 등 위장도 증상이 보다 흔하게 나타난다. 일부는 알레르기 증상을 유발하며 심한 경우는 호흡곤란, 혼수상태 심지어 사망에 이를 수도 있다.

의사는 산나물을 먹고 불편하면 즉시 섭취를 중단하고 구토를 유도하며 남은 산나물과 구토물을 휴대하고 병원에 가 제때에 진료를 받을 것을 권유했다.

/ 인민넷 - 조문판



길을 가면서 절대 휴대폰 갖고 놀지 말아야



최근 산서성 태원시의 한 여성이 길을 가면서 휴대폰을 보다가 발을 헛디디는 바람에 골반뼈를 다쳐 네티즌들의 관심을 끌었다.

요즘 휴대폰은 일상생활에서 없어서는 안되는 일부가 되었으며 언제 어디서나 사람들의 곁을 지켜준다. 하지만 점점 더 많은 사람들이 길을 가면서 휴대폰을 보는 거리의 '엄지족'(低头族)이 되었다. 이 행동은 자신의 건강에 위험을 가져다줄 뿐만 아니라 도로교통안전 위험도 증가시킨다.

눈과 척추 건강 해칠 수 있어

길을 가면서 휴대폰을 볼 경우 신

체건강에 대한 손상은 먼저 눈에 나타난다. 수도의과대학 교수 주사천은 휴대폰을 볼 때는 눈이 화면과 일정한 거리를 유지해야 한다고 말했다. 일반적으로 50센치미터 정도가 적당하며 70센치미터가 넘거나 30센치미터 미만이면 눈의 근육을 조절해야 화면이 잘 보이는데 이렇게 하면 시력 피로가 생기기 쉽다.

걸을 때에는 몸이 움직이고 시선이 계속 흔들린다. 정상적으로 걸으면서 먼 곳을 바라볼 때는 이런 느낌이 강하지 않다. 그러나 크기가 크지 않은 휴대폰 화면에 눈이 집중되면 시선이 조금만 흔들려도 뚜렷한 불편감을 느낄 수 있다.

또한 휴대폰 화면과 눈 사이의 거리가 계속 변하면 눈근육이 장기간 고빈도 조절 상태에 처해있어 시력 피로를 유발할 수 있다.

주사천은 걷는 것뿐만 아니라 운동이나 교통수단을 리용할 때 휴대폰을 보는 것도 눈근육을 피로하게 하고 장기적이면 시력 저하를 일으키기 쉽다고 말했다.

올바른 걸음걸이 자세는 두 눈을 앞을 바라보고 턱은 약간 앞으로 내밀며 고개를 들고 가슴을 펴며 배를 약간 조이고 엉덩이를 높이며 어깨를 약간 뒤로 젖히는 것이다.

반면 휴대폰을 보면 팔에 가해지는 압력을 줄이기 위해 고개가 저절로

숙여지고 어깨가 펴지지 않아 등이 굽게 된다. 이 자세는 목뼈에 무리를 주고 목과 등 윗부분 근육의 긴장을 높인다.

뿐만 아니라 장시간 걸으면서 고개를 숙이고 휴대폰을 보면 척추의 정상적인 생리학적 곡률이 변할 수 있으며 이 부위의 근육 인대와 연조직이 장기간 경직되어 쉽게 근근막염(筋膜炎)을 유발할 수 있다.

척추가 변형되면 머리를 지탱하기 위해 목, 어깨, 허리에 더욱 많은 압력이 가해지면서 관련 부위의 병변이 가일층 유발된다.

/ 인민넷 - 조문판

심장, 이 세 시간대에 가장 취약해



인체의 '엔진'으로서 심장은 지속적으로 피를 뿜어내어 에너지와 산소를 수송하고 신체 다양한 기관의 정상적인 작동을 유지한다. 심장은 보기에는 매우 강력해보이지만 가장 상처받기 쉬운 기관중 하나이다.

그럼 하루중 어느 때 더 심장 건강에 관심을 가져야 할까? 심장이 가장 취약한 세가지 시간대는 언제이며 어떻게 보호해야 할까?

아침에 일어날 때

휴식을 취하면 심박수가 느려지는데 밤새 대사 소모를 거쳐 혈액이 상대적으로 끈적해지고 혈류가 느려지면 혈관색전증이 발생하기 쉽다. 대신 아침에 일어나면 교감신경이 비정상적으로 흥분하여 심박수가 빨라지고 혈압이 상승하며 감정이 쉽사리 격해진다. 이때 급하게 활동하면 고혈압, 이상지질혈증 등 고위험

오전 9시—11시

이때는 혈압이 높고 교감신경이 흥분하며 사람도 따라서 흥분하게 된다. 동시에 근육은 유연한 운동상태에 처해있으며 여러 요인이 겹치면 첩포(斑塊)가 불안정해지고 협심증 및 심근경색과 같은 심혈관질환의 위험이 증가한다. **건의:** 점심은 과식하지 말고 식사

후 산책을 하고 낮잠을 30분 정도 자는 것이 좋다.

스트레스가 심하고 기분이 나쁠 때는 심호흡을 하여 혈중 산소 수치를 높이고 뇌를 진정시키며 긴장하고 팽팽한 신경을 풀어줘야 한다.

오후 15시—17시

오전의 힘든 작업후 몸과 뇌는 피로상태에 들어가고 오후 16시부터 혈압이 다시 '고봉기'에 들어가 협심증, 심근경색 등 의외의 사고를 쉽게 유발할 수 있다.

건의: 근무 중간에 일어나서 여러 번 움직일 수 있으며 저녁식사는 과식하지 말아야 한다.

자기 전에 계속 스마트폰을 보지 말고 책을 읽거나 음악을 듣는 것으로 몸과 마음을 완전히 이완시켜 잠들 준비를 갖추어야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

3분의2 이상 주민 콩 섭취량 부족

국민영양건강지도위원회 판공실은 최근 정보를 발표하여 성인들은 평균 매일 15그램 내지 25그램의 콩이나 상당한 양의 콩제품을 섭취할 것을 건의했다. 현재 우리 나라 3분의2 이상 주민들이 권장 섭취량에 도달하지 못했기에 섭취량을 적당히 증가해야 한다고 밝혔다.

소개에 따르면 콩 및 그 제품은 종류가 다양하고 영양이 풍부하며 량질의 단백질, 불포화지방산, 칼슘, 칼륨, 비타민E 등을 제공할 수 있다. 콩 및 그 제품을 자주 먹으면 어린이 성장 발육에 유익하고 성인들의 심혈관질환, 유방암, 폐경후 여성 골다공증 등 발병 위험을 낮출 수 있으며 로인의 근육 감퇴를 완화시키는데 도움된다.

건의에 따르면 주민들은 삼시세끼에 종류가 다른 콩 및 그 제품을 선택할 수 있다. 20그램의 콩은 모두부 약 60그램, 순두부 약 110그램, 건두부 약 45그램, 두유 약 300그램에 해당된다. 가족 고기를 많이 섭취하는 사람들은 콩 및 그 제품으로 일부 육류를 대체할 수 있다.

'합리적인 식성, 건강한 생활' 주제를 둘러싸고 국민영양건강지도위원회 판공실은 올해 맞춤형 과학보급전선을 확대하여 국민들이 식용유 섭취를 줄이고 콩 및 콩제품, 우유 및 우유제품 소비 등을 증가하도록 하는 데 힘쓰게 된다.

/ 인민넷 - 조문판

