한 남성 마사지후 뇌경색 !

몸의 3 곳 절대 마음대로 누르지 말아야

4 월 2 일 , 보도에 따르면 호남성 장사의 한 프로그래머 (程序员) 장씨 (가명 , 26 세) 는 건강양생쎈터에서 목 마사지를 받은 후 갑자기 극심한 두통이 발생했다 . 다음날 , 그는 왼쪽 몸을 움직일 수 없어 긴급히 병원으로 이송되였는데 '경동맥 겹층 이차성 (夹层继发) 뇌경색'으로 진단받았다 .

진료를 맡은 의사는 이 환자가 비교적 늦게 와서 혈전 용해 시간을 놓쳤다고 설명했다 . 폭력적인 마사지는 목 혈관의 찢어짐을 초래할 수 있으며 더 나아가 뇌경색을 유발할 수도 있다 . 목전 환자의 회복 상태는 량호하다 .

의사는 몸의 이 세곳을 절대 누르지 말라고 조언했다 .

▲ 목

목에는 매우 중요한 동맥이 있다 . 례를 들면 경내동맥은 뇌에 혈액을 공급하는 역할을 한다 . 경내동맥이나 경총 (颈总) 동맥은 폭력적인 마사지를 받을 경우 겹층 (夹层) 이 발생하여 뇌혈액 공급 장애를 초래할 수 있다 .

또 다른 위험은 경동맥 분기점에 있는데 대략적인 위치는 하악각 (下颌角) 아래 , 목젖 근처로 의학적으로는 경동맥두부 (颈动脉窦) 라고 불린다 . 이곳을 자극하면 심박수가 느려지고 혈압이 떨어지며 때로는 심정지를 일으킬 수 있다 .

▲ 척추

척추 문제는 보편적으로 존재하기 때문에 많은 사람들은 뻣뻣한 목과 시큰한 허리를 '느슨하게' 하기 위해 마사지 장소를 즐겨 찾는다 .

하지만 비전문적인 척추 마사지와 정골은 척추 관절 탈위를 악화시킬 수 있을 뿐만 아니라 더 심각한 결과를 초래할 수도 있다 .

▲ 눈

안구는 매우 연약한데 안구벽의 두께는 대략 1 미리메터 정도에 불과하다 . 일반적으로 안구와 눈가의 혈자리를 마사지하는 것은 가능하며 이는 안구에 큰 영향을 미치지 않는다 .

하지만 안구를 직접 누르면 굉장히 위험하다 . 이는 안구를 다치게 하는 외에도 외압 압출 (挤压) 이 직접적으로 안저 (眼底) 시신경을 상하게 해 시력을 손상시킬 수 있기 때문이다 .

/ 인민넷 – 조문판

페암 , 련속 10 년 전세계 사망률 1 위

세계보건기구 산하 국제암연구소의 최신 데이터에 따르면 페암은 현재 전세계적으로 발병률과 사망률 모두 1 위를 차지하고 있으며 련속 10 년 동안 전세계 암 사망률 1 위를 차지하고 있다 .

국제암연구소의 최신 통계에 따르면 2022 년 전세계적으로 신규 발병 암사례는 약 2,000 만건에 달하고 사망사례는 약 970 만건이였다 . 그중 페암 신규 발병사례는 약 250 만건으로 12.4% 를 차지하고 페암 사망사례는 약 180 만건으로 18.7% 를 차지했으며 페암 발병률과 사망률 모두 악성종양 중 1 위를 차지했다 .

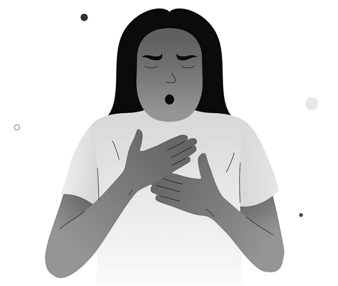
동아시아지역은 페암 발병률이 높은 지역으로 전세계 신규 확진자의 약 50% 를 차지했다 . 그중 중국의 신규 발병자 비률은 40% 를 초과했다 .

/ 인민넷 – 조문판

최근 알레르기질환 많이 발생

봄철 알레르기 시즌에 진입하면서 많은 사람들이 재채기 , 코물 , 눈가려움증 등에 시달리고 있다 . 그러나 일부 사람들은 이를 대수롭지 않게 여기고 참으면 쉽게 넘어갈 것이라고 생각한다 .

그러나 알레르기는 사람을 숨막히게 할 수 있고 심지어 쓰러져 병원에 실려갈 수도 있다 .



• 불과 몇시간 만에 질식할 번

봄과 가을이면 왕선생은 환절기 알레르기질환에 시달린다 . 올해 발병했을 때 그는 처음에는 두드러기만 났지만 불과 몇시간 만에 병세가 급격히 악화되면서 후두 부종 증상이 나타났다 . 왕선생은 즉시 호흡곤난을 느껴 집 근처의 진료소에 가서 도움을 요청했다 .

진료소 의사는 즉시 그에게 호르몬주사를 놓아 호흡곤난 증상을 일시적으로 완화시켰다 . 뒤이어 왕선생은 복주대학부속성립병원 이비인후과에 가서 추가 치료를 받았고 그제서야 상황이 비로소 안정되였다 .

• 과민성 후두 부종 어떤 표현이 있을가 ?

환자는 일반적으로 알레르겐에 로출된 후 몇시간내에 빠르게 증상이 출현하는데 일반적인 조기 증상으로는 입술 부종 , 인후통 , 쉰 목소리 , 가슴답답함 , 천식 등이며 피부가려움증과 넓은 면적의 구진이 동반될 수 있다 .

질병이 제때에 통제되지 않으면 30 분 ~3 시간 이내에 급격히 악화되여 호흡곤난 , 의식 변화 , 식은땀 , 전신청색증 , 3 오목징후 (호흡시 흉골 , 쇄골 , 늑골 오목) 가 나타나며 혈압과 혈중산소포화도 감소 등 저산소성 쇼크까지 나타날 수 있다 .

따라서 후두 부종 증상이 나타나면 먼저 항알레르기제를 복용하고 즉시 병원에 가서 치료를 받아 병세를 지연시켜 생명을 위협하지 않도록 해야 한다 .

• 120 구급차가 오기 전 어떻게 응급조치 취해야 할가 ?

호흡곤난 , 후두 부종 , 혈압 저하 , 의식 변화 등 갑작스러운 심각한 알레르기 반응이 나타나면 즉시 응급전화를 걸거나 린근 병원으로 이송해야 한다 .

• 의료진 도착하기 전 :

신속하게 환자를 알레르겐에서 벗어나게 하고 알레르기 유발 요인을 제거해야 한다 .

환자를 똑바로 눕히고 머리를 높여 환기를 시키고 다리를 올려 회심 혈량을 증가시켜야 한다 .

만약 환자가 구토를 한다면 환자의 머리를 한쪽으로 치우치게 유지하고 이물질을 제거해 구토물을 잘못 흡입하여 질식하는 것을 방지해야 한다 .

환자가 숨이 가빠하고 가슴이 답답해할 경우 조건이 되면 환자에게 산소를 흡입시켜야 한다 .

집에 아드레날린 자동주사펜 (肾上腺素自动注射笔) 이 있으면 즉시 허벅지 중앙 앞쪽과 바깥쪽에 근육주사를 놓아야 한다 .

/ 중앙텔레비죤방송넷

3 가지 경우 흰머리 검어질 수 있다

나이가 많지 않은데 흰머리가 생긴다면 아래와 같은 3 가지 경우에 개선될 가능성이 있다 .

1. 질병 원인으로 인한 흰머리

관련 질병이 제대로 치료되면 흰머리가 나아질 수 있다 .

2. 정신적 원인으로 인한 흰머리

정신이 회복되거나 스트레스가 풀리면 흰머리가 호전될 수 있으니 유쾌한 기분을 유지하고 적당한 운동을 하는 것이 좋다 .

3. 영양결핍으로 인한 흰머리

충분한 영양을 섭취하면 흰머리가 호전될 수 있다 . 편식하는 사람들은 관련 영양소를 섭취한 후 흰머리가 호전될 수도 있다 . 하지만 이상의 경우 영양결핍 상태가 있는지 확인하기 위해 관련 검사를 먼저 받아야 하며 무분별하게 보충하는 것은 절대 피해야 한다 .

/ 인민넷 – 조문판

부모들 , 아이 건강 위협 우환 일찍 발견해야 !

어렸을 때는 뚱뚱하지만 크면 살이 빠질 것이다 !

바로 이런 잘못된 인식의 영향으로 많은 아이들이 어릴 때부터 커서까지 계속 살이 찌고 있다 .

비만 아동을 아동기부터 성인기까지 추적 조사한 결과 , 오늘날의 비만 성인은 어제의 '꼬마뚱뚱이'일 수도 있다 .

비만 아동은 정상 아동보다 지방세포가 몇배 더 많다 . 이런 과다한 지방세포는 아이의 일생 동안 동반될 것이다 .

▩ 아이가 뚱뚱한지 아닌지는 어떻게 판단할가 ?

체질량지수 (BMI) 는 국제사회에서 권장하는 , 어린이 (2 세 이상) 의 과체중과 비만을 평가하는 1 순위 지표로 체중 (키로그람) 을 키 (메터) 의 평방으로 나누면 된다 .

▩ 어떻게 아동 비만을 예방할가 ?

◈ 식이조절

1. 합리적인 식단을 유지하고 총카로리 섭취량을 조절하며 고당류 , 고지방 및 고카로리 식품의 섭취량을 감소해야 한다 .

2. 먹거리가 다양해야 한다 . 아이가 먹는 음식의 종류는 하루에 12 가지 , 일주일에 25 가지로 하는 것이 좋다 .

3. 아침을 잘 먹고 규칙적인 식사를 해야 한다 . 간식은 하루 총카로리의 10% 를 초과하지 않는 것이 좋다 .

◈ 과학적인 운동

1. 어린이와 청소년은 매일 최소 1 시간의 중고강도 신체활동을 진행해야 한다 .

2. 아이의 전자제품 사용 시간을 하루 2 시간 이하로 통제하고 오래 앉아있는 것을 피해야 한다 .

3. 아이의 운동 흥취를 키우고 아이가 좋아하는 운동을 한두가지 시켜야 한다 .

/ 인민넷 – 조문판

알레르기는 면역력이 약해서일가 ?

'알레르기는 면역력이 약해서이다'는 견해는 과학적 근거가 없다 . 알레르기의 본질은 면역력 저하가 아닌 면역계의 '과잉반응'으로 이 두가지는 서로 다른 면역 상태에 속한다 .

알레르기의 본질은 면역계통이 집먼지 진드기 , 꽃가루 , 동물의 털 , 금속재질 (니켈) 등과 같은 일반적으로 무해한 물질을 인체에 대한 위협으로 인식하여 과도한 면역을 유발하는 것으로 그 결과 피부가 붉어지고 부어오르며 가렵거나 코가 가려우며 재채기를 하는 등 알레르기 증상을 나타낸다 . 이는 면역반응의 불균형을 반영하는 것이지 전반적인 면역력 저하를 의미하는 것은 아니다 .

이른바 면역력 저하는 여러가지 감염이 쉽게 발생하고 신체 회복력이 매우 약한 증상으로 나타나는데 이는 알레르기와 전혀 별개의 문제이다 .

/ 인민넷 – 조문판