



일교차 클 땐 심혈관 질환 주의해야

건강 상담에 무료 배달 서비스까지, 애너하임 <플러스약국>

새벽과 밤에는 살짝 추위를 느낄 만큼 선선하지만 한낮에는 반팔을 착용해도 될 만큼 일교차가 큰 날이 계속되고 있다. 이처럼 일교차가 크면 기온이 높은 낮 동안 이완됐던 혈관을 아침저녁의 찬 바람이 수축시키면서 심장에 무리를 줄 수 있다.

애너하임 <플러스약국>의 황광진 약사에 따르면 기온이 섭씨 5도 내려가면 혈압은 약 6.5mmHg 올라가는 데, 혈압이 5~6mmHg 상승하면 혈관이 좁아져 쉽게 터지거나 혈관 벽이 손상돼 동맥경화 등 심혈관 질환 발생률이 높아진다. 또, 압력이 높은 혈관 벽으로 피를 내보내는 과정에서 심장이 커져 심부전이 발생할 수 있다.

황 약사는 한국에서 서울대학교 약학대학을 졸업하고 미국에서 판디 학위 (Doctor of Pharmacy) 를 취득하였으며, 한국과 미국 두 나라의 약사면허를 보유하고 있다.



(플러스약국) 황광진 약사(오른쪽) 부부

황 약사는 “일교차가 클 때 주의해야 할 질병 중 하나가 바로 심장병”이라며 “특히 날씨 변화에 적응력이 떨어지는 노인들이 갑자기 차가운 바람에 노출되면 협심증이나 고혈압 등 심혈관 질환과 같은 기존의 질환을 급속히 악화시킬 가능성이 높다.” 며 주의를 당부했다.

황 약사는 또 “일교차가 큰 날씨에 건강을 지키기 위해서는 적당한 운동과 반신욕을 해주면 좋다.” 고 말했다. 그에 따르면 운동 전 5~10분 정도 걷는 등 간단한 운동을 해주고, 운동 후에는 36~40℃ 정도의 온수에 15~20분간 반신욕을 하면 심혈관 질환 예방에 좋다. 이때 물에 레몬·라벤더·캐모마일 등 아로마 오일을 섞어 향을 흡입하면 혈압을 떨어뜨리는 효과도 볼 수 있다. 다만 장시간 사우나나 찜질은 피해야 한다. 특히 냉온 찜질을 반복할 경우 몸이 급격한 온도 변화로 높은 온도에서 확장됐던 혈관이 갑자기 수축해 모자란 혈액량이 더 감소해 심장 마비를 유발할 수 있다.

<플러스약국>에서는 약에 관한 모든 것을 친절하고 상세하게 설명해 준다. 새로 복용하게 된 약이나 이미 복용하고 있는 약에 대한 효능과 부작용을 비롯해, 올바른 복용법 등 세세한 것까지 약에 대한 궁금증을 알기 쉽게 알려 준다.

또 우수한 품질의 약을 저렴한 가격에 제공하며, 거동이 불편하거나 교통편이 마땅하지 않은 고객들을 위하여 무료 배달 서비스도 실시하고 있다. 고객들이 기다리는 불편함을 느끼지 않도록 신속하게 처리해 준다.



황 약사는 “<플러스약국>은 모든 사람들에게 ‘플러스’ 가 되는 약국, 쉽고 편안하게 이용할 수 있는 약국, 문턱이 높지 않은 약국이 되겠다.” 며 “이 지역 한인들의 건강도우미가 될 것” 이라고 다짐했다.

▶ 문의: (714) 956-3830
▶ 주소: 1012 N. Euclid St., Anaheim, CA 92801
(애너하임 명동칼국수 옆)

PPO 환자분, CASH 환자분들을 위한 효과적인

김진세 내과 종합검진센터

■ 기본검진플랜

- 1회 전문의와 상담(내과/스포츠의학과/통증전문의)
- 심전도 검사 (EKG)
- 당뇨, 고혈압, 콜레스테롤, 빈혈검사
- 전립선, 여성호르몬 검사
- 소변 검사



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의

최첨단 C-Arm와 고성능 초음파를 이용한 통증치료

■ 종합검진플랜 1

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 (ABDOMINAL & PELVIC ULTRASOUND)

■ 종합검진플랜 2

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경 (EGD)

■ 종합검진플랜 3

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경 (EGD) + 대장내시경 (COLONOSCOPY)

■ 무통수면 위내시경

■ 무통수면 대장내시경

■ 무통수면 위+대장 내시경

- * 내시경 비용은 내시경 전문의사, 내시경센터, 마취의사 비용뿐만 아니라 Helicobacter 검사 외 모든 용종 (POLYP) 제거 비용을 포함합니다.
- * 내시경시 마취와 전문의 하에 무통수면마취 합니다.
- * 위내시경 / 장내시경은 미국 소화기내과 및 내시경 전문의께서 하십니다.

- ▶ UNICARE ENDOSCOPY / SURGERY CENTER
- ▶ (줄기세포) 치료센터
- ▶ 물리치료센터

오바마케어 취급
각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**
1736 Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

