

아토피, 햇볕·땀으로도 악화될 수 있다



‘아토피’ 피부염은 주로 추운 겨울에 증상이 두드러지지만 여름에도 악화될 수 있어 주의해야 한다.

5월 ‘뉴스1’에 따르면 아토피피부염 환자는 대부분 춥고 건조한 겨울에 증상이 안 좋아지지만, 환자 중 20~30%는 덥고 습한 여름에 악화된다. 땀 자극으로 피부가 가려워지기 때문이다. 또 일부 환자는 광과민성이 있어 햇볕에 그대로 노출되면 피부염이 악화된다.

따라서 ‘아토피’ 환자는 가급적 햇볕을 피하고 땀을 흘리지 않도록 해야 한다. 흘린 땀은 샤워나 목욕으로 즉시 제거하거나 물수건으로 닦아주는 것이 좋다. 샤워 후엔 피부가 건조하지 않도록 보습제를 발라줘야 한다.

땀을 잘 흡수하고 통풍이 잘 되는 면 소재 옷을 입는 것도 좋은 방법이다. 기본적으로 실내 습도는 낮게, 온도는 시원하게 유지해야 한다.



한 피부과 전문의는 “아토피 피부염은 일반적인 치료를 하면서 피부 관리를 잘 하면 성장하면서 저절로 낫는 경우가 많다.”며 “가려움 조절을 위한 항히스타민제를 복용하거나 병변에 국소 스테로이드제를 발라 피부염이 심하지 않을 정도로 유지하는 게 중요하다.”고 조언했다.

“일주일에 오렌지 1개, 황반변성 위험 낮춘다”

오렌지가 노화에 따른 황반변성을 예방에 도움이 되는 것으로 밝혀졌다.

지난달 12 사이언스 데일리에 따르면 호주 시드니대학 웨스트미드 의학연구소는 50세 이상 남녀 2천여 명을 대상으로 15년 동안 식습관과 안구 건강과 관련한 자료를 수집하고 분석했다. 그 결과 오렌지를 섭취하는 사람은 오렌지를 전혀 섭취하지 않는 사람에 비해 노인 황반변성(AMD)의 위험이 60%까지 낮아지는 것을 확인했다.

연구팀의 고피나트 교수는 오렌지에 들어있는 강력한 항산화 성분인 플라보노이드가 이러한 효과를 가져오는 것으로 보인다고 설명했다. 염증을 억제하는 플라보노이드는 모든 과일과 채소에 들어있지만 다른 식품에 들어있는 플라보이드는 이러한 효과와 연관이 없는 것으로 나타났다고 그는 덧붙였다.

황반변성은 망막의 중심부인 황반이 손상돼 시야의 중심부를 보는 시력인 중심시(central vision)를 잃는 질환이다. 완치방법은 없고 항체 주사 또는 레이저 수술로 진행을 지연시키는 방법이 있을 뿐이며 방지하면 실명으로 이어진다. 60세 이상 성인의 시력 상실을 초래하는



가장 흔한 원인이며, 2013년 보고에 따르면 전 세계적으로 백내장과 조산, 녹내장에 이어 4번째로 흔한 실명의 원인으로 알려져 있다.

황반변성의 가장 강력한 위험요인은 연령이다. 이전까지 노인황반변성과 관련한 연구는 눈 건강에 도움이 되는 것으로 알려져 있는 비타민 C와 비타민E, 비타민A 등에 집중돼 있었다. 노인황반변성은 완치방법이 없고 항체 주사나 레이저 수술 등으로 진행을 지연시키는 치료법만 존재하며, 방지할 경우 실명으로 이어질 수 있다.

연구진은 “이번 연구는 플라보노이드와 노인황반변성 사이의 관계에 초점을 맞춘 것으로, 일주일에 단 한 개의 오렌지만 먹어도 노인황반변성 위험을 낮추는 뚜렷한 효과가 있다는 사실이 입증됐다.”고 설명했다.

우리가 미처 모르고 있는 ‘연인에게 좋은 먹거리’

더위는 면역력은 물론 체력도 떨어지게 만든다. 심지어 연인이나 부부 사이의 관계도 심드렁하게 한다.

‘헬스닷컴’이 우리가 미처 생각하지 못했던 스태미나 식품 4가지를 소개했다.

1. 아스파라거스

아스파라거스에는 비타민 B6와 엽산이 풍부하게 들어있다. 이 두 성분은 성충동과 오르가즘을 북돋우는 효과가 있다.

또한 비타민 E도 함유돼 있어 남녀 모두의 성호르몬을 활성화시킨다.

2. 칠리 고추

작고 아주 매운 칠리 고추에는 캡사이신이 많이 들어있다. 매운 맛을 내는 화합물인 캡사이신은 뇌에서 엔도르핀을 샘솟게 하며 이로 인해 희열을 느끼게 한다. 잠자리에서는 전희와 성행위를 더 화끈하게 만든다.

3. 초콜릿

초콜릿 안에는 아미노산의 하나인 트립토판이 들어있다. 이 성분은 우리 몸이 성적 흥분을 일으키는 역할을 하는 세로토닌이라는 신경 전달 물질을 만들어내는 데 도움을 준다.

또한 달콤한 기분을 갖게 하는 페닐에틸아민 성분도 함유하고 있다. 페닐에틸아민은 천연 각성제라고 불릴 만큼 열정과 행복감을 고양시킨다.

4. 아보카도

에너지와 건강한 성충동은 힘찬 성생활을 위해 꼭 필요하다. 아보카도는 이 두 가지를 모두 선사한다. 아보카도에 들어 있는 미네랄과 단일불포화 지방, 그리고 비타민 B6 등든 에너지와 성충동을 유지하는 데 도움을 준다.

아보카도에는 오메가-3 지방산도 들어 있어 성감을 올리는 효과도 있다.

뉴스나부동산

한인타운, 부에나팍, 플러튼, 라하브라, 세리토스, 엘바인, LA. OC 전지역

믿을 수 있는 확실한 에이전트!

Office 213.385.4989

Eric Kang
에릭 강
Cell 213.663.8544
erickang@newstarrealty.com

<p>한인타운 콘도</p> <p>\$46만 5천 HOT</p> <p>방2+화2 약 980 sf 대 약 41,000 SF 좋은 동네</p>	<p>한인타운 콘도</p> <p>\$57만</p> <p>방2+화2 약 1,120 sf 대 약 9,000 SF 좋은 동네, 좋은 학교</p>	<p>부에나팍 콘도</p> <p>\$45만 8천 HOT</p> <p>방3+화2 건 약 1,270 sf 대 1200 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통</p>	<p>부에나팍 콘도</p> <p>\$58만</p> <p>방2+화3 건 약 1600 sf 대 약 2200 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통</p>	<p>부에나팍 콘도</p> <p>\$62만</p> <p>방3+화2 건 약 1,640 sf 대 약 5800 sf 조용하고 좋은동네</p>
<p>부에나팍</p> <p>\$61만 5천</p> <p>방3+화2 건 약 1,840 sf 대 약 6,600 sf 조용하고 좋은동네 편리한 교통</p>	<p>플러튼 콘도</p> <p>\$39만 HOT</p> <p>방2+화2 약 1,150 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 콘도</p> <p>\$40만 HOT</p> <p>방2+화2 약 1,250 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 콘도</p> <p>\$59만 5천</p> <p>방3+화3 약 1,540 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 하우스</p> <p>\$56만 HOT</p> <p>방3+화2, 약 1,270 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>
<p>플러튼 하우스</p> <p>\$57만 5천 HOT</p> <p>방3+화2 약 1,800 sf 대 약 7,000 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 하우스</p> <p>\$60만</p> <p>방4+화3 건 약 1790 sf, 대 약 6,000 sf 조용하고 좋은동네 좋은 학교</p>	<p>라하브라 콘도</p> <p>\$42만 HOT</p> <p>방3+화2 건 약 1,100 sf, 조용하고 좋은동네</p>	<p>라하브라 하우스</p> <p>\$51만</p> <p>방3+화2 건 약 1120 sf, 대 약 6,200 sf, 좋은 동네</p>	<p>라하브라 하우스</p> <p>\$56만 HOT</p> <p>방3+화2 건 약 1700 sf 대 약 5,600 sf 좋은동네</p>
<p>세리토스 콘도</p> <p>\$54만 HOT</p> <p>방3+화3 건 약 1,530 sf, 좋은동네</p>	<p>세리토스 콘도</p> <p>\$65만</p> <p>방3+화4 건 약 1,850 sf, 좋은동네</p>	<p>세리토스 하우스</p> <p>\$67만</p> <p>방3+화2 건 약 1,500 sf, 대 약 5,300 sf, 좋은 동네</p>	<p>세리토스 하우스</p> <p>\$72만 HOT</p> <p>방4+화3 건 약 2,100 sf, 대 약 4,100 sf, 좋은 동네</p>	<p>세리토스 하우스</p> <p>\$84만 HOT</p> <p>방4+화3 건 약 2,080 sf, 대 약 6,400 sf, 좋은 동네</p>

비즈니스 매물

다운타운

메디칼 유니폼 홀세일

\$738,000

인벤토리 포함 가격!

월 매출: 평균 \$62,000
Net \$12,000 이상
인벤토리 \$450,000(수입 월가)
20년된 비즈니스
영어필요
가족 비즈니스로
최고의 아이템
무한한 포텐셜

꼭 사실만 연락주세요!

Realtor Associate at Beverly Hills Board of Realtor
캘리포니아 부동산 협회 정회원 CAR

상 가 / 아 파 트 / 창 고 사 고 파 실 분 연 락 주 세 요 ! www.newstarrealty.com