노년 실명 일으키는 황반변성, 흡연하면 4배 위험

노년 황반변성은 노화에 의하여 황반이 약해지는 병으로 실명의 가장 큰 원인이 되는 질환이다. 중심 시력을 담당하는 망막 내 황반 부위에 침착물들이 쌓이고 위축, 부종, 출혈 그리고 신생혈관 등이 발생하여 시력을 떨어뜨리는 것이다. 건강전문 포털 '코메디닷컴' 에 따르면 노인 인구의 약 6.4%, 특히 75세 이상 인구의 17%에서 노년 황반변성이 발생한다.

▣ 원인 불명 … 나이와 흡연이 영향 커

노년 황반변성의 원인은 아직 확실히 밝혀지지 않았다. 다만 모세혈관 장애로 인한 저산소증으로 인해 망막과 맥락막에 비정상적인 혈관이 생기고, 이 혈관에서 누출된 혈액이나 액체가 원인이 되어 시력 저하를 유발하는 것으로 생각하고 있다.

나이와 흡연이 가장 큰 위험인자로 거론된다. 나이가 많아질수록 위험성이 증가해 70세 이후 가파른 유병률 증가를 보인다. 담배를 피우는 사람들에게서 특히 더 많이 발생하는 것으로 보고됐다. 흡연자가 비흡연자에 비해 황반변성이 생길 위험이 2~4배 높다. 그 외에도 고혈압과 비만, 고콜레스트롤 등 심혈관계 이상, 고지방 섭취, 산화스트레스가 있다. 또 태양빛에 노출되는 시간이 긴 경우 황반변성이 유발될 수 있다. 가족력이 있는 경우 그렇지 않은 경우보다 4배 이상 발생 위험이 커진다.

▣ 완치 어려워 관리가 최선

흡연자라면 반드시 금연해야 한다. 초기 황반변성이 있는 경우 눈 건강에 효과가 있는 비타민제 복용과 자외선 차단에 신경을 써야 한다.

건강한 식습관과 운동을 통한 적절한 체중 관리가 황반변성의 예방에 많은 도움이 된다. 녹황색 채소와 등푸른생선이 좋다고 알려져 있으며, 일부 위험군에서는 적절한 항산화제와 아연, 카로티노이드, 루테인 등이 포함된 음식이나 영양제의 복용이 도움이 될 수 있다. 황반변성의 위험인자가 되는 흡연을 삼가고 고혈압 등이 발생하거나 악화되지 않도록 힘쓰는 것 또한 매우 중요하다.

아침식사가 좋은 이유 5가지

미국 정부의 식단 지침은 '아침을 먹지 않는 것은 과체중과 연관이 있다' 며 아침식사를 하라고 권고한다. 하지만 최근 미국 정부의 권고와는 달리 아침을 거르면 되레 살이 빠지거나 어떤 변화도 없다는 연구결과들이 나오고 있다.

이렇게 체중 감량과 관련해서는 아침식사에 대한 의견이 엇갈리고 있지만 아침식사가 건강에 두루 좋은 영향을 미친다는 것은 분명한 사실이다. 이와 관련해 인터넷 매체 '허핑턴포스트' 가 아침식사를 하면 좋은 점 5가지를 소개했다.

1. 영양소를 풍부하게 섭취한다

연구에 따르면 아침을 잘 거르는 사람은 아침을 항상 혹은 자주 먹는 사람에 비해 지방을 많이 먹고 칼슘, 칼륨, 섬유질 등의 영양소는 적게 섭취하는 것으로 나타났다.

2. 힘이 난다

'국제 식품과학 및 영양 저널' 에 발표된 연구에 따르면 아침에 섬유질과 탄수화물이 풍부한 식사를 하면 온 종일 피로를 덜 느끼는 것으로 나타났다.

3. 기억력이 좋아진다

'청소년건강 저널' 에 실린 논문에 의하면 아침에 콩, 요구르트 등 에너지가 풍부한 음식을 먹으면 단기 기억이 좋아진다.

4. 당뇨병과 심혈관 질환을 줄인다

아침을 먹는 사람은 비만할 가능성이 낮고 혈당치가 정상일 가능성이 높다. 또한 나중에 배고픔을 느끼게 될 가능성이 적다. 연구에 따르면 아침식사는 당뇨병과 심장혈관 질환을 줄이는데 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다.

5. 콜레스테롤 수치가 낮아진다

아침을 먹는 사람은 거르는 사람에 비해 콜레스테롤 수치와 인슐린 민감성이 좋다는 연구 결과가 '미국 임상영양저널' 에 발표된 적이 있다. 또한 아침을 거르는 사람에 비해 하루 평균 100칼로리를 덜 섭취한다고 이 논문은 밝혔다.

흑미, 복부지방 감소에 탁월

흑미가 체지방 감소에 탁월한 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

'ITNEWS' (itnews.or.kr)에 따르면 한국의 농촌진흥청이 을지대학교, 고려대학교와 함께 세포, 동물(쥐) 실험에 이어 갱년기 여성을 대상으로 시험한 결과, 흑미 호분층 추출물의 체지방 감소 효과가 우수한 것으로 나타났다.

호분층은 현미의 쌀겨층에 있는 세포층으로 기능성 물질을 다량 함유했으며 45~69세 성인여성을 대상으로 호분층 추출물을 12주 섭취했을 경우 복부지방이 5.4% 감소했다. 흑미는 안토시아닌이 풍부해 비만과 노화를 막는 효과가 있다. 특히 흑미에서 추출된 호분층은 체지방 감소 효과가 우수한 것으로 나타났다.

흑미는 미국 의학 및 영양 분야 전문가들이 선정한 20대 건강식품 중 하나로 기능성 물질인 안토시아닌이 풍부해 비만과 노화를 막는 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

흑미 호분층 추출물은 지방세포뿐만 아니라 비만 모델의 흰쥐와 경도 비만 여성의 체지방을 효과적으로 줄이는 효과가 있었다. 흑미 호분층 추출물을 지방세포에 처리했을 때, 지방세포의 분화와 지방 축적량이 58% 줄어드는 것으로 나타났다.

PPO 환자분, CASH 환자분들을 위한 효과적인

김진세 내과 종합검진센터

■ 기본검진플랜

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

스페셜가격 탈장수술

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

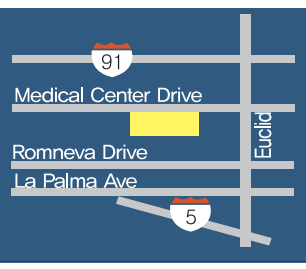
기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경(EGD) + 대장내시경(COLONOSCOPY)

• 위내시경 • 관절수술 /골절수술 / 척추수술
• 대장내시경 • 각종 통증수술

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

▶ UNICARE ENDOSCOPY / SURGERY CENTER
▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
▶ 줄기세포(Stem Cell)
▶ 각종 수술 상담

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