

CDC, 수영장 등 물놀이장에서 기생충 감염 경고

미국 질병통제예방센터(CDC)가 수영장, 워터파크 등에서 분변을 통해 기생충에 감염될 수 있다고 경고했다.

주간지 ‘타임’에 따르면 CDC는 기생충의 일종인 크립토스포리디움(작은 사진)에 감염된 환자가 2009년부터 2017년 사이에 매년 13%씩 증가하고 있다고 밝혔다.

이 기생충은 인간 혹은 동물 등 숙주의 대변과 함께 배출돼 전파되는데, 감염되면 구역질이나 경련과 함께 하루 10회 이상의 극심한 설사를 겪는다. 특히 5세 이하 어린이가 감염될 경우 생명을 위협받을 수 있다.

CDC가 감염의 주요 경로로 지목한 곳은 수영장 등 물놀이 장소. 역학조사 결과, 8년간 보고된 7,500명



의 환자 중 절반 이상이 수영장에서 옮았다. 이 기생충은 포낭 형태여서 수영장 등의 강한 염소 소독으로도 제거하기 힘든 탓이다.

사람들이 물놀이 장소에서 크립토스포리디움에 오염된 풀의 물을 자기도 모르게 삼키면서 감염되는 것으로 CDC는

추정했다. 감염은 물놀이가 절정에 달하는 7, 8월에 가장 많이 발생했다. CDC는 “설사 증상이 있는 사람은 어른, 아이를 막론하고 물놀이장에 가서는 안 된다”면서 “또한 수영을 할 때 풀의 물을 마시지 않도록 주의해야 한다”고 강조했다.

그 밖에 CDC는 동물과 접촉했을 때는 손을 깨끗이 씻고, 접촉했던 옷이나 신발도 세탁하는 것이 좋다고 권고했다.

요실금 다스리는 법

요실금은 생명을 위협하는 질병은 아니다. 그러나 삶의 질에 중대한 영향을 끼친다. 한마디로 하고 싶은 활동을 마음껏 못 하게 된다.

‘코메디닷컴’이 미국 ‘하버드 헬스 퍼블리싱’을 인용해 약이나 수술 없이 습관을 통해 요실금을 다스리는 방법을 소개했다.

◆ 물 마실 때

적게 마시는 게 좋다. 땀을 많이 흘린 경우가 아니라면, 하루 6~8잔 정도가 적당하다. 한 번에 몰아서 마시지 말고, 종일 조금씩 나눠 마시는 게 바람직하다. 물, 청량음료, 주스 등 수분을 필요 이상 마시면 방광이 예민해진다.

◆ 커피 조심

카페인 요실금을 악화한다. 신장을 자극해 더 빨리, 더 많은 오줌을 생산하게 만들기 때문이다. 방광이 너무 빨리 차면 점점 예민해진다. 경련이 일기도 하고, 급작스러운 요의가 찾아지다가 요실금을 일으킬 수 있다.

◆ 방광 훈련

규칙적으로 소변을 보는 규칙을 세운 뒤, 그 간격을 늘리는 훈련이다. 예컨대 1시간에 한 번 간다면, 그걸 1시간 반으로 늘려 참아보는 것이다. 그걸 점점 두 시간, 세 시간 등으로 늘려 잡는다. 3시간 이상이 되려면 훈련에 서너 달 정도 걸린다.

◆ ‘조이기’ 운동

이른바 ‘케겔’로 불리는 골반바닥근 운동이 도움이 된다. 10초간 괄약근을 조이는 동작을 10개 한 세트 하루에 3세트가 적당하다. 갑자기 요의를 느끼거나, 재채기가 나오려 할 때 괄약근을 조이면 조절이 가능한데, 이것 역시 훈련 기간은 3개월 정도 걸린다.

위와 같은 방법으로 약 70%의 요실금 환자는 증상이 개선된다. 연구에 따르면 습관 개선과 약물치료를 병행하면 효과가 더 크다.

그러나 개인적인 노력으로 해결이 어려울 때는 전문의를 찾는 게 바람직하다.

탈모 예방에 좋은 과일 5

과일은 탈모 예방에도 도움이 된다. 영국 ‘데일리 메일’이 탈모 방지에 도움이 되는 과일 다섯 가지를 꼽았다.

◆ 파파야

모근을 건강하게 유지하려면 콜라겐이 필요하다. 콜라겐은 고기, 생선, 달걀 등 단백질을 섭취할 때 합성되는데 이때 비타민 C가 필요하다. 큼직한 파파야 하나에는 비타민 C가 235mg이나 들었다.

하루 권장량의 두 배가 넘는다. 파파야는 또 칼륨이 풍부해 머리카락이 쉽게 빠지지 않도록 돕는다.

◆ 파인애플

비타민뿐만 아니라 망간이 풍부하다. 특히 주목할 점은 플라보노이드와 페놀산 등 항산화 물질이다.

노화로 인한 모낭 약화에 도움이 된다. 파인애플 속 항산화 물질은 다른 식품이 함유한 것보다 오래 지속하기 때문에 효과가 크다.

◆ 복숭아

모발 건강은 촉촉한 두피에서 시작한다. 두피는 기름기를 분비하여 머리카락이 잘 자랄 수 있게 돕는다. 기름기가 제대로 분비되지 않으면 모발이 제대로 자라지 못하는데 이때 복숭아가 도움이 된다. 풍부한 비타민 A, C가 천연 보습제 역할을 한다.

◆ 키위

비타민 A, E, K와 플라보노이드, 베타카로틴, 루테인, 크산틴이 풍부하다. 게다가 오메가 3 지방산까지 함유하고 있어 두피를 건강하게 만든다.

아연과 마그네슘, 인 등은 혈액 순환을 도와 모근을 튼튼하게 만들고, 구리 성분은 모발 색을 유지해준다.

◆ 사과

비타민 A, B, C가 풍부해 두피를 건강하게 만들고 비듬을 예방한다. 연구에 따르면 사과 속 프로시아니딘은 새로운 모발이 자라는 걸 돕는다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“26년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

센트럴 헬스
AARP
카이저
이지 초이스
스캔
메디케어 파트B
서울/세종/대한
지정병원

각종 보험

PPO
HMO
오바마 케어
직장 보험
상해 보험
학생 보험

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!
전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)