

“노화 늦추려면 나트륨 섭취 줄여야”



노화는 나이 들어 생기는 자연스러운 몸의 변화다. 노화는 막을 순 없어도 늦출 수는 있다. 이를 위해서는 습관이 매우 중요하다.

‘코메디닷컴’에 따르면 최근 영국의 의학 전문지 이바이오 메디슨(eBioMedicine)에 주목할 만한 연구 결과가 실렸다. 오랫동안 짜게 먹는 습관을 갖고 있으면 생물적인 노화가 빨라진다는 내용이다.

미국 국립 심장·폐·혈액 연구소(NHLBI)가 성인 1만 1,250명을 대상으로 한 대규모 연구 결과, 혈액 속의 짠 성분(나트륨)이 정상 수준(135~146 mEq/L)을 넘는 사람은 노화가 빨라지는 징후가 나타났다. 144 mEq/L 이상인 사람은 정상 수준에 비해 노화 진행이 50%나 빨랐다. 심

장병, 뇌졸중, 당뇨병, 치매 등 만성 질환 위험도 64% 증가했다.

몸속에 쌓인 나트륨 배출에는 채소, 과일에 많은 칼륨이 도움이 된다. 고구마, 녹색잎 채소, 바나나, 시금치, 콩류 등에 칼륨이 풍부하다. 짠 음식을 먹은 후 채소, 과일을 먹으면 몸속에서 중화가 된다. 다만 신장(콩팥)이나쁜 사람은 칼륨 음식을 먹기 전에 의사, 영양사와 상담이 필요하다.

물을 자주 마시는 것도 도움이 된다. 물은 나트륨뿐만 아니라 몸속 폐물 배출에도 좋다. 얼굴이나 피부의 노화보다 몸속 장기의 노화를 더 걱정해야 한다. 생명과 직결되어 있기 때문이다.

사진=shutterstock

관절염 환자, 비행 시 무릎 마사지 자주 해야

일기예보를 보지 않고도 날씨를 맞히는 사람들이 있다. 그들은 대부분 관절염을 앓고 있는 사람들이다.

관절 안에는 압력을 감지하는 통증 신경 섬유가 있다. 흐린 날 기압이 낮아지면 반작용으로 관절 내부 압력이 올라간다. 이때 통증 신경 섬유를 포함해 관절 활액막과 인대·연골 등 구조물이 압박을 받으면서 통증을 일으킨다.

비행기를 타도 비슷한 현상이 나타난다. 운항 비행기는 해발 고도 7,000m 이상까지 상승한다. 이때 비행기 내부 기압은 정상 1기압보다 20% 낮은 0.8 기압까지 낮아지고 무릎 내부 압력은 높아져 통증이 발생한다.

또, 이코노미석을 이용하면 빠빠하게 붙은 좌석에 긴 시간 같은 자세로 앉아 있어야 한다. 이렇게 움직이지 않으면 무릎 앞쪽 슬개골이 대퇴골을 누르면서 통증이 생긴다. 특히 무릎 각도를 90도로 굽혀 앉아 있으면 무릎이 계속 늘어진 상태를 유지해 부담이 증가한다.

기내 낮은 실내 온도도 통증을 일으킬 수 있다. 온도가 낮으면 운활유 역할을 하는 관절 활액이 굳으면서 통증은 심해진다.

비행기 여행을 할 때는 최대한 움직이는 게 좋다. 30분마다 자리에서 일어나 스트레칭을 한다든지 기내를 걸



어 다니는 방법도 있다. 앉아 있을 때도 다리를 텁텁이 마사지하고, 부위가 굳지 않도록 풀어야 한다. 앉을 때도 무릎 각도가 120도 이상이 되도록 최대한 다리를 평주는 것이 좋다.

관절염이 있다면 비행기를 탑승할 때 진통 소염제를 구비해 통증에 대비하는 등 미리 조치를 취해야 한다.

관절염이 심하다면 수술도 고려해 보아야 한다. 한 정형외과 전문의에 따르면 최근에는 손상 부위만 부분 인공관절로 대체하는 술식이 발전해 관절염 말기의 경우라도 자신의 정상 관절과 주변 인대 조직을 어느 정도 보존할 수 있게 됐다. 부분인공관절 수술도 고려할 수 있다.

사진=shutterstock

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료기술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터



미국보드 전문의와 최신 의료장비와
진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE
SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneys Dr. #B, Anaheim, CA 92801

