

'소변 보는 게 고통스러워' ... 전립선 건강법

전립선 질환은 중년 이후의 남성들에게 흔한 병이다. 특히 전립선 비대증은 전립선이 늘어나면서 방광 하부의 소변이 나오는 길을 막아 소변 흐름이 막히거나 감소하는 것을 말한다. 소변 보는 게 고통스러울 수 있으며 요도에 고름이 생길 수도 있다.



하면 저체중, 18.5 ~ 22.9 사이면 정상, 23.0 ~ 24.9 사이면 과체중, 25.0 이상부터는 비만으로 판정한다.

운동이 좋다는 것은 두말할 나위가 없다. 에어로빅과 스트레칭을 결합한 운동, 요가, 근력운동 모두 좋다.

음식은 탄산음료 대신 물을 마시고 단 음식을 피하며 붉은 살코기 대신 생선과 건강한 지방, 과일과 채소를 매일 먹는 게 좋다. 특히 전립선 건강에 좋은 음식으로는 베리류(항산화성분과 비타민 C가 많다), 연어와 참치 등 통통한 생선(오메가-3 지방산이 풍부하다), 견과류(건강한 지방과 비타민이 많다) 등이 권장된다. 항히스타민제 등의 약물을 피하고 스트레스를 낮추는 것도 필요하다.

사진=shutterstock

'하버드 헬스(Harvard Health)' 가 소개한 '전립선 건강법' 에 따르면 무엇보다 체질량지수(BMI)를 낮추는 것이 전립선 건강을 지켜주는 확실한 길이다.

BMI는 몸무게(kg)를 키의 제곱(m)으로 나눈 값이다(예: 키 170cm, 몸무게 73kg이면 73÷(1.7×1.7)=25.26).

체질량지수는 근육량, 유전적 원인, 다른 개인적 차이를 반영하지 못하는 단점이 있음에도 불구하고 의료인들이 가장 많이 쓰는 방법 중 하나이다. BMI가 18.5 이

견과류 섞어 먹으면 체중·혈압 감소, 정신·심혈관 건강 증가

견과류를 골고루 섞어 간식으로 먹으면 몸무게와 혈압을 떨어뜨리고 정신건강과 심혈관 건강에 좋다는 연구 결과가 나왔다.



의 혼합 견과류를 먹은 사람들은 장내 미생물 군집이 바뀌어 트립토판 수치가 높아졌다. 트립토판은 당뇨병·심혈관병 등 만성병에 영향을 미치는 생체 활성 대사산물을 만들어 면역 조절에 중요한 역할을 하며 심혈관을 튼튼하게 하는 데 도움이 된다. 특히 기분을 좋게 하는 신경전달물질인 세로토닌 수치가 12주에

60.9%, 24주에 82.2% 각각 높아졌으며 필수 아미노산 수치도 높아졌다.

연구의 주요 저자인 UCLA 의대 자오핑 리 교수는 "혼합 견과류 섭취로 인한 세로토닌 수치 상승이 처음으로 확인됐다" 며 "세로토닌은 신진대사를 개선해 정신 건강에 중요한 영향을 미친다" 고 말했다.

사진=shutterstock

UCLA 연구팀은 과체중·비만으로 '저칼로리 체중 감량 다이어트 프로그램(12주)' 에 참여하고 있는 성인 95명 가운데 56명에게는 혼합 견과류를, 39명에게는 프레첼을 간식으로 먹게 했다. 혼합 견과류로는 아몬드·브라질너트·캐슈·헤이즐넛·마카다미아·피칸·잣·피스타치오 및 호두를 골고루 섞어 제공했다. 연구팀은 다이어트 프로그램이 끝난 뒤에도 참가자들에게 이전과 같은 저칼로리 식단을 유지하고 같은 간식을 먹게 했다. 연구팀은 이들의 대변, 혈액 검체를 연구 시작 때와 12주, 24주에 각각 채취해 분석했다.

연구 결과, 간식으로 24주 동안 매일 약 43g(1.5온스)

눈 건강 관리법과 눈에 좋은 식품



눈의 피로, 시력 저하, 두통, 눈이 뻑뻑하고 따가운 증상 등 전자기기를 장기간 사용했을 때 나타나는 눈의 불편함을 통틀어서 지칭하는 '컴퓨터시각증후군' 은 현대인들의 눈 건강을 위협하는 대표적인 질병이다. 전문가들은 "비타민A, C, E, 루테인 등이 많은 균형 잡힌 음식을 먹으면 눈 건강에 도움이 된다" 고 조언한다.

건강·의료 매체 '웹 엠디' 가 눈 건강 관리법과 눈 건강에 좋은 식품을 소개했다.

■ 디지털시대 눈 건강 관리법

- 20분 모니터를 본 뒤 20초 동안 6, 7m 먼 곳 바라보기
- 모니터 글자 크기를 키워 눈이 편안함을 느낄 수 있도록 밑쪽이 보기
- 너무 밝지도 어둡지도 않게 모니터 화면 밝기 조정하기
- 컴퓨터나 이동식 기기 모니터를 눈높이보다 약간 아래 두기

■ 눈 건강에 좋은 식품

- 눈 망막의 피해를 막는 루테인 성분이 많이 있는 녹색과 황색 채소(케일, 브로콜리, 시금치 등)
- 루테인과 비슷한 효과를 내는 것으로 여겨지는 제아잔틴 성분이 많은 밝은 색깔의 과일과 채소(옥수수, 귤, 오렌지 등)
- 오메가-3 지방산이 많은 생선(연어, 삼치, 참치, 고등어 등)
- 비타민A가 풍부한 식품(당근과 달걀 등)

사진=shutterstock

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“30년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

<p>메디케어</p> <p>지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 웰케어</p> <p>지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Anthem AARP, Brand new, Central Health</p>	<p>각종 보험</p> <p>오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care</p> <p>HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다</p> <p>*예외가 있으니 전화 확인 요망</p>	<p>교통사고</p> <p>사고 보험 처리 도와드립니다.</p> <p>무료 상담! 전화주세요!</p>	<p>진료 내용</p> <p>두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등</p> <p>진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm/ 목 closed</p> <p>예약/상담 714.530.7001</p> <p>9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)</p>  <p>Dr. 백사론 한의원, 척추신경의사 SCU 척추 의대 졸업 South Baylo 한의대 졸업</p>
--	--	---	---

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