

안구질환 예방에 좋은 음식

나이가 들면 눈도 늙는다. 노인성 황반변성을 비롯해 백내장, 녹내장, 안구건조증, 안구 수정체 혼탁 등의 눈병은 노화, 유전적 요인, 염증, 흡연, 나쁜 식습관 등 다양한 원인으로 발생한다. 미국 네브라스카대 의대 메디컬센터 크리스토퍼 콘레드 박사(안과)는 "노인성 눈병을 예방하는 데는 당근, 고추, 녹색잎 채소, 굴, 연어 등이 좋다." 고 말했다.

■ 당근

우리 몸이 비타민A를 만드는 데 쓰는 베타카로틴이 들어있다. 베타카로틴, 레티놀, 레티날, 레티노인산 등의 성분은 몸에서 비타민A로 바뀐다. 이들 성분을 비타민A의 전구물질(Precursor)이라고 한다. 비타민A가 몸 안에 없거나 부족하면 각막 흉터, 야맹증, 안구 건조, 시력 상실 등이 발생할 수 있다.

■ 시금치 등 녹색 잎 채소

시금치, 브로콜리, 케일 등 짙은 녹색 잎 채소에는 항산화제인 루테인, 제아잔틴이 풍부하게 들어있다. 이 성분은 눈의 망막에 높은 농도로 존재한다. 이 항산화제는 필터 역할을 해 망막이 청색광으로 손상되지 않게 보호해준다.

■ 고추

붉은 고추, 오렌지, 딸기, 브로콜리, 키위 등 주황색·빨간색 과일·채소에는 백내장을 예방하는 데 도움이 되는 항산화제인 비타민C가 포함되어 있다.

■ 연어

망막의 시각적 건강을 촉진하고 안구건조증을 예방하는 오메가-3 지방산이 듬뿍 들어 있다. 연어, 정어리, 청어에 오메가-3 지방산이 가장 많이 함유돼 있고 가자미, 넙치, 참치에도 꽤 많이 들어 있다.

■ 굴



노화와 관련 있는 황반변성의 진행 속도를 늦출 수 있는 아연이 풍부하다. 아연은 절면조, 달걀, 땅콩, 통곡물을 통해서도 섭취할 수 있다.

▶ 눈 보호하는 생활습관

금연, 선글라스·보안경·콘택트렌즈의 착용 습관, 정기적인 시력검사 등이 눈 건강을 지키는데 도움을 준다.

흡연은 황반변성, 백내장, 안구건조증의 위험을 높이고 눈의 염증 치료 및 통제를 어렵게 한다. 자외선A(UVA), 자외선B(UVB) 방사선 보호 기능을 갖춘 선글라스를 착용하면 태양으로부터 눈을 보호할 수 있다. 잔디 깎기, 건설현장 작업, 뜰질 등을 할 때 보안경이나 고글을 쓰면 사고 위험을 낮출 수 있다.

콘택트렌즈를 긴 채 잠을 자면 안 된다. 콘택트렌즈를 만지기 전에 손을 씻는다. 콘택트렌즈를 정기적으로 소독하고 교체한다. 이를 부적절하게 사용하면 각막 감염으로 이어져 심각한 안구 통증과 시력 손실을 초래하고 심하면 시력을 잃을 수도 있다.

정기적인 안과 검진을 40세까지는 2~3년마다, 40~60세엔 2년마다, 60세 이후엔 매년 받는 게 바람직하다.

사진=shutterstock

스페셜

한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free

2022 Top AWARD

“제할 통증 전문”

2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침

부항

뜸

보약

공진단 선물용
상품권도 판매합니다.

- *쌍화탕
- *녹용대보탕
- *심전대보탕
- *각종 한방 TEA

각종 보험, 통증, 한약
교통사고, 건강상담 환영, 메디케어
메디케어 (Advantage)

푸른솔한의원

PINETREE ACUPUNCTURE

월 - 금 9:00 AM ~ 6:00 PM 토 10 AM ~ 1 PM 일 Closed

714.736.0208

2619 W. Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833

서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

*The Lord is my shepherd,
I shall not want.*
Jongjin Kim M.D.

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과 #200

뱅크 오브 아메리카 La Palma Ave

월드뷰 주유소

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담 환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!

김종진 내과