

모기 물린 데 바르면 좋은 뜻밖의 것



지난 겨울 캘리포니아에는 어느 해보다도 비가 많이 내렸다. 그래서 올여름은 모기가 기승을 부릴 것이라는 전망이다.

그런데 건강잡지 '위민스 헬스'가 모기 등 벌레 물렸을 때 바르면 좋은 것들을 소개했다. 모두 주변에서 쉽게 구할 수 있는 것들이다. 기억해 두면 모기에 물렸을 때 유용할 것이다.

■ 치약

대부분의 치약에 들어있는 박하 성분은 성이 난 피부를 가라앉히는 효과가 있다. 두뇌는 가려운 감각보다 박하의 '시원한' 느낌을 먼저 받아들이기 때문에 덜 긁게 된다. 치약은 또 피부를 수축하기 때문에 붓기를 가라앉히는 데 도움이 된다.

■ 우유

물을 약간 섞은 우유 희석액을 얇은 천에 묻혀 벌레 물린 곳을 톡톡 두드린다. 우유 단백질이 가려움증을 가라앉힌다.

■ 레몬

레몬이나 라임즙은 가려움증을 가라앉히고 세균 감염을 막는다. 다만 햇볕에 노출되는 부위에 즙을 바르는 건 피해야 한다. 햇볕 화상을 가속할 수 있다.

■ 꿀

소염작용이 있고, 가려움을 덜어준다.

이밖에도 ●차갑게 식힌 젖은 티백 ●코코넛 오일 ●으깬 바질 잎 ●티 트리 오일 ●라벤더 오일 등도 모기 물린 부위에 바르면 좋다.

사진=shutterstock

눈 충혈 시 코로나 감염 의심해야

눈병까지 일으키는 코로나 바이러스 XBB.1.16 변이가 확산하고 있다. 이 변이는 면역 회피 능력이 다소 높은 편이지만 중증도는 높지 않은 것으로 알려졌다.

이 변이에 감염된 일부 환자는 일반 코로나 증상 외에도 결막염·안구 충혈·눈 가려움 등 눈병 증상이 함께 나타나는 것으로 알려졌다. 특히 어린이·청소년들은 눈가가 끈적이는 등 눈병 증상이 더 심한 편이다. 새 변이의 전파력은 이전 XBB.1이나 XBB.1.5보다 강한 것으로 알려졌다.

눈의 충혈은 결막 혈관이 확장되어 생긴다. 대개 감염 및 염증성 질환이 원인일 수 있다. 결막은 눈꺼풀의 안쪽과 안구의 가장 바깥쪽을 덮고 있는 얇고 투명한 점막이다. 결막의 역할은 눈물의 점액층을 만들고 안구 표면을 보호해 미생물 등 외부 물질로부터 눈 건강을 지키는 것이다.

눈 충혈의 가장 흔한 원인은 결막염이지만 새 변이



의 출현으로 코로나9 감염도 의심해야 한다. 사람들과 밀접 접촉하거나 안과 진료 시 마스크 착용에 더욱 신경 써야 한다. 씻지 않은 손으로 눈 주위를 만지지 않는 등 위생에도 주의해야 한다. 특히 가족들이 집단 감염되지 않도록 해야 한다.

사진=shutterstock

몸짱 되려고 먹은 단백질, 콩팥 건강은?

운동을 통해 적절한 체중을 유지하고 멋진 몸매를 만드는 것은 권장할 만한 일이다. 하지만 많은 근육, 그리고 근육을 만들기 위해 과도하게 섭취하는 단백질은 콩팥 건강을 위협할 수도 있다.

혈액 속의 각종 노폐물을 거르는 '여과'는 콩팥의 핵심적인 기능이다. 그런데 심한 근육운동은 고혈압, 당뇨병, 임신, 비만과 더불어 사구체 과여과'의 5대 요인으로 꼽힌다. 운동으로 근육을 과도하게 많이 만들거나 단백질을 지나치게 많이 섭취하면 콩팥에 과부하가 걸릴 수 있다.

콩팥의 정상 여과율을 100%라고 한다면 과여과는 여과율이 120~130% 이상으로 높아지는 것이다.



과여과 현상이 잠깐 나타났다가 정상으로 되돌아가면 큰 문제는 없다. 하지만 과여과 현상이 자주 반복되거나 장기간 지속되면 콩팥의 피로도가 높아지다가 결국 콩팥 기능이 60% 이하로 떨어질 수 있다. 이렇게 되면 만성콩팥병으로 진행할 가능성이 높아진다.

운동선수뿐만 아니라 일반인 중에도 근육운동과 함께 단백질 보충제를 섭취하는 사람이 늘고 있는데 무리한 섭취는 콩팥 손상을 일으킬 수 있다. 그래서 전문적으로 근육을 만드는 사람들은 만일의 경우에 대비해 정기적으로 콩팥 기능 검사를 받는 것이 권장된다.

사진=shutterstock



사장님,
칭찬드립니다!
대박나게 도와 드릴게요.

대박사인

배너, 메뉴보드, 전단, 명함 등
각종 실내외 사인부터
광고, 디자인까지-

Tel.(323)641-7907

1890 W Washington Blvd
Los Angeles, CA 90007