

가을 환절기 고혈압 관리 더 신경 써야

가을철은 고혈압 환자들이 특히 주의해야 할 계절이다. 고혈압 합병증으로 인한 사망은 날씨가 추워지고 일교차가 심해지는 10월부터 증가해 1-2월에 최고조에 이른다.



고혈압 합병증으로는 뇌졸혈, 심근경색 등 심뇌혈관질환 등이 있다. 대표적인 심혈관질환은 협심증과 심근경색이다. 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 좁아져 협심증과 심근경색이 발생할 수 있고, 협심증은 제 때에 치료받지 않으면 혈관이 막혀 심장근육이 괴사하는 등 심각한 후유증을 유발하기도 한다.

뇌졸혈도 조심해야 한다. 낮아진 기온 때문에 혈관이 수축해 혈압이 높아지면 혈압을 이기지 못해 혈관이 터

지는 뇌출혈이 발생할 수 있다. 이 때문에 환절기 고혈압 환자들은 가슴통증, 어눌한 발음, 마비 등 협심증이나 뇌출혈이 의심되는 증상이 나타났을 때는 신속하게 병원을 찾아 적절한 검사 및 치료를 받는 등 예방적인 습관을 들이는 것이 좋다.

가을철 고혈압 관리를 위해서는 정상 혈압 유지에 신경 써야 한다. 날씨가 추워지면 혈압이 그렇지 않을 때보다 급격히 올라가는 상황이 더욱 많아진다. 또 외출할 때는 옷을 여러 겹 겹쳐 입어 체온 조절에도 신경 쓴다. 아울러 혈압을 상승시키고 고혈압 약물치료 효과를 떨어뜨리는 음주와 흡연은 금하고 기온이 찬 새벽에는 운동하지 않는 것이 좋다.

사진=shutterstock

아침 식사로 좋은 달걀, 꼭 추가할 음식은



달걀은 효율 높은 음식 중의 하나다. 조리 과정도 복잡하지 않아 바쁜 아침에 먹기에 좋다.

달걀은 단백질, 지방 외에도 칼슘, 철, 마그네슘, 인 등 각종 영양소가 들어 있다. 특히 몸속에서 합성이 되지 않아 음식으로 꼭 섭취해야 하는 필수 아미노산의 함량이 가장 이상적으로 배합된 식품이다.

이 성분은 혈액 건강, 항염증 및 항알레르기 작용, 뇌 신경전달물질 조성 등 중요한 역할을 한다. 하지만 비타민 C는 아예 없다. 따라서 달걀을 먹을 때 비타민 C가 많은 녹색 채소, 피망, 키위, 브로콜리, 시금치 등을 곁들이는 게 좋다.

달걀 프라이와 삶은 달걀은 열량, 지방에서 차이가 난다. 열량은 삶은 것이 145kcal, 프라이는 206kcal이다. 지방은 삶은 것 8.69g, 프라이 13.46g이다(한국 국가표준식품성분표/100g). 프라이를 만들 때 기름을 넣어 열량과 지방이 증가한 것으로 보인다.

단백질은 프라이 15.12g으로 삶은 것(13.49g)보다 약간 많다. 탄수화물은 프라이 3.79g, 삶은 것 1.37g이다. 체중 감량에는 삶은 달걀이 열량과 지방이 적어 유리한 편이다.

바쁜 아침에 삶은 달걀을 먹기 위해서는 전날 삶아 놓는 게 좋다. 아침에 달걀 1-2개를 먹으면 콜린 성분이 두뇌 활동에도 도움을 준다.

사진=shutterstock

건강하게 먹어도 간식 잘못 먹으면 '말짱 꽝'

건강한 식사를 하는 사람이라도 열량은 높고, 영양가는 낮은 간식을 먹으면 심장병과 뇌졸중 위험이 증가한다는 연구 결과가 나왔다.



영국의 킹스칼리지런던 연구팀은 영국인 854명의 식습관을 분석했다. 대상자 4명 중 1명이 하루 세 끼는 건강한 식사를 하지만 간식으로 초콜릿, 과자, 케이크와 같은 건강에 좋지 않은 식품을 먹는 것으로 나타났다.

하지만 과일, 견과류, 씨앗류와 같은 건강에 좋은 식품으로 간식으로 섭취하면 간식 자체가 건강에 나쁘지는 않은 것으로 밝혀졌다.

연구팀의 사라 베리 박사(영양학)는 "95%의 사람들이 간식을 먹고, 칼로리의 거의 4분의 1이 간식에서 나온다는 것을 고려하면 쿠키, 과자, 케이크와 같은 건강에 좋지 않은 간식을 과일과 견과류와 같은 건강

에 좋은 간식으로 바꾸는 것은 건강을 증진시키는 정말 간단한 방법"이라고 말했다.

연구팀은 "견과류, 과일과 같은 고품질 간식을 먹는 사람들은 신진대사 건강이 더 좋고, 공복감이 잘 발생하지 않는 것으로 나타났다."고 덧붙였다.

사진=shutterstock

연구 결과 열량은 높고, 영양가는 낮으며 당분 등이 많이 함유된 정크 푸드를 간식으로 먹는 사람은 체질량지수(BMI)와 혈당이 높은 것으로 드러났다. 또한 영양이 풍부한 건강한 식사를 하더라도 이점을 누리지 못하고 오히려 뇌졸중, 심장병, 비만 위험이 증가했다.

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.

메디케어

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Anthem AARP, Brand new, Central Health

각종 보험

오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망

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

진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm / 목 closed

예약/상담 714.530.7001

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



Dr. 백샤론 한의사, 척추신경의사 SCU 척추 외대 졸업 South Baylo 한의대 졸업

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