

만성피로 유발하는 '야뇨증' 예방하려면



야뇨증은 보통 아동에게 나타나는 문제로 알려져 있지만, 사실 성인 중에서도 야간뇨 증상을 가진 사람들이 많다. 특히 남성의 경우에는 나이가 들면서 비대해진 전립선 조직이 요도를 누르게 되고, 이로 인해 요도가 좁아져 소변이 완전히 배출되지 못해 잔뇨감, 야간뇨 등의 증상이 나타난다.

야간뇨는 수면장애와 만성피로를 유발해 삶의 질을

떨어뜨리는 중요한 질환이다.

야간뇨 증상 완화하려면 자기 전 술, 특히 맥주를 마시지 않는다. 수면 중에는 소변 생성을 억제하는 항이뇨호르몬(ADH호르몬)이 분비되어 생성되는 소변의 양이 줄어든다. 그런데 술을 마시면 바소프레신이라는 항이뇨호르몬이 억제되어 소변을 더 자주 보게 된다. 알코올이 이뇨제인 셈이다.

같은 맥락에서 물을 마시는 것도 피한다.

다리에 체액저류가 의심되는 남성의 경우, 잘 때 무릎까지 오는 스타킹을 신으면 좋다. 체액저류는 신체 조직이나 관절에 체액이 축적되어 몸이 붓는 현상이다. 신체 어디에나 영향을 미칠 수 있지만 다리와 발에 나타나는 경우가 많다.

이유는 잠을 잘 때 부종에 의한 과도한 체액이 다시 혈류로 흘러 들어가 신장을 통해 방광으로 여과되어 소변으로 배출될 수 있기 때문이다. 무릎 높이의 스타킹은 발의 체액저류를 줄여주어 야간 배뇨 위험을 줄일 수 있다.

사진=shutterstock

새끼 손가락이 저리고 잘 안 퍼진다면



평소 팔배개를 하고 자거나, 앞드려 쪽잠 자는 습관이 의외의 질병을 불러올 수도 있다. 이런 자세들은 팔꿈치 신경이 눌려 발생하는 팔꿈치터널증후군의 원인이 될 수 있다고 전문가들은 지적한다.

특히 팔꿈치 안쪽 통증이나 약지, 새끼 손가락 사이 저림이 심하다면 해당 질환이 발병한 것은 아닌지 의심해 볼 수 있다.

팔꿈치터널증후군은 주관증후군이라고 불리며, 손목터널증후군과 마찬가지로 팔꿈치 신경이 눌려 통증이 생긴다. 과도한 팔꿈치 사용으로 인한 퇴행성 변화, 선천적 근육 이상, 팔꿈치 관절을 장시간 굽히는 습관 등이 주요 원인이다.

예방을 위해서는 ●턱을 괴거나 ●장시간 PC를 이용하는 자세 ●책상에 기대고 일하는 등 잘못된 생활습관을 개선할 필요가 있다.

팔꿈치터널증후군이 발생하면 팔꿈치 통증과 함께 약지와 소지가 잘 안 퍼진다. 엄지, 검지, 중지엔 통증이 있는 손목터널증후군과 차이가 있다. 손에 힘이 빠져 물건을 떨어뜨리는 경우도 생긴다. 이런 증상을 방지할 경우 손가락 근육이 감소하는 증상이 나타날 수 있다.

초기 팔꿈치터널증후군은 ●잘못된 생활습관 개선 ●약물치료 ●고치치료와 같은 비수술적 치료를 시도한다.

다만 통증이 지속되거나 압박이 심한 경우, 수술 치료를 시행한다.

사진=shutterstock

“포도, 치매 예방하고 수명 연장 도와”

포도는 사람을 건강하게 만드는 대표적인 과일이다. 최근에는 포도가 당근 못지않게 시력을 좋아지게 한다는 연구 결과도 발표했다. 그런데 포도에 지금까지 알려지지 않은 또 다른 효능이 추가됐다.

웨스턴 뉴잉글랜드대의 연구진이 쥐를 대상으로 실험한 결과 포도를 쥐에게 먹임으로써 지방간 발생을 담당하는 유전자가 긍정적인 방식으로 변화하며 비알코올성 지방간 질환의 위험을 줄일 수 있었다.

비알코올성 지방간 질환은 이전 연구에서 치매 위험을 증가시키는 것으로 나타났었다. 연구진은 “전 세계 인구의 약 25%에 영향을 미치고 결국 간암으로 이어지는



지방간 질환을 예방하거나 지연시킬 수 있다는 것을 의미한다.”고 말했다.

연구진은 또 포도를 먹으면 인간의 수명이 4~5년 더 늘어날 수 있다는 사실도 발견했다. 포도는 레스베라트롤을 포함한 항산화 물질이 풍부해 수명 연장 관련이 있는 유전자를 자극한다. 또 다른 항산화제인 플라보노이드

는 신체에 항염증 효과가 있는 것으로 입증됐다.

연구진은 또 포도를 섭취하면 뇌의 유전자 발현을 변화시켜 지방이 많은 식단으로 인해 손상된 행동과 인지 에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 보고했다.

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.

메디케어

지정병원 승인필요
(서울/세종/대전)
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. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의학 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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