

완만한 코스 등반 ... 질환 별 등산 시 고려 사항

날이 풀리면서 등산을 계획하는 이들이 늘고 있다. 아직 봄과 겨울이 공존하는 날씨 탓에 사고 위험이 클 수 있다. 특히 3월은 한낮에 기온이 올라가지만 산의 경우 여전히 기온이 낮고 찬 바람까지 불어 사고 위험이 크다.

■ 골다공증...낮은 경사코스 선택

골다공증이 있다면 가벼운 산행을 추천한다. 미끄러져 넘어지면 골절로 이어질 수 있어 주의가 필요하다. 특히 무릎 관절염의 경우 하산 시 주기적으로 휴식이 필수다. 하산할 때 무릎에 부담이 커 경사가 급한 산보다는 되도록 들레길 같은 낮은 경사 코스를 선택하는 것이 좋다. 폐경기 여성의 경우 에스트로겐이 부족해 관절과 근육을 다치기 쉬우므로, 등산 전 충분히 몸을 푸는 것이 좋다.

■ 퇴행성관절염...천천히 걸어야

봄 철에 산행을 할 때는 축축한 곳은 미끄러질 수 있어 무릎 퇴행성관절염 환자에게 등산은 비교적 위험성이 높다. 이 때문에 안전한 등산을 원한다면, 3km 미만의 완만한 흙길 등산로를 천천히 걷는 것이 좋다. 한 시간 이내 코스로 내려올 때는 더욱 천천히 걸어야 한다. 스틱을 사용하는 것도 좋다. 스틱을 이용하면 다리로 갈 하중의 30%가 팔로 분산된다.



■ 당뇨병...오래 걷는 산행 피해야

당뇨 환자는 혈액 순환이 잘 되지 않아 감각이 둔해 온도 변화나 상처 등을 느끼기 쉽지 않다. 만약 불편한 신발로 인해 발에 상처가 생기면 당뇨병의 원인이 될 수 있으므로 가급적 오래 걷는 무리한 산행은 피하는 것이 좋다. 또 공복 상태로 등산하다가 저혈당이 올 수 있으므로 식사를 마치고 한두 시간 뒤, 인슐린 투여 후에는 한 시간이 지나고 나서 등산을 시작해야 한다. 식전 혈당이 300mg/dL 이상일 때는 등산은 삼간다.

■ 고혈압...완만한 코스 선택

고혈압 등 심혈관계 질환이 있다면 등산 전 혈압을 체크하고 완만한 코스를 선택해야 한다. 특히 등산을 하면 혈압이 순간적으로 높아져 뇌졸중 등의 심뇌혈관질환 발병 위험이 높아질 수 있어 주의가 필요하다. 산은 기온이 낮기 때문에 혈관이 수축되어 혈압이 더 쉽게 높아지기에 고혈압 환자가 산을 오를 땐 평상 시 걸음 속도의 절반 정도를 유지하는 것이 좋다. 또 천천히 산에 오르는 것도 잊어서 안된다. 50대일 경우, 최대 심박수를 1분당 120~130 이하로 유지하고, 평소 혈압을 수축기 140mmHg, 이완기 90mmHg로 조절한다.

사진=shutterstock

중고 골프공 판매

새것 같은 골프공을 저렴한 가격에 구입하시고 스트레스 없이 골프를 즐기세요!

<할인 쿠폰코드>
TOWNNEWS20

- ✔ 20% 추가 할인
- ✔ 무료배송
- ✔ 다양한 모델 보유

웹사이트에서 찾을 수 없는 특별한 모델이나 *** 궁금한 사항이 있으시면 전화주세요.***

T.714.310.3841

Web Site: ShaggyGolfBalls.com

Lic. #920169 Since 2007 Insured & Bonded

지붕에 관한 모든 것 블루 크루에 맡기세요

Blue Crew

**무료
견적**

- 신축, ADU, Addition 지붕공사
- 태양광 관련 문의 및 자문현영
- 가정집, 아파트, 커머셜, 지붕수리 및 재시공

www.coolroofservice.net

(213) 820-3789 LA
(562) 237-8900 OC

서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

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

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상

메이저리그 오리안 특급 박찬호

Always be with You

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

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

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
앨버트 주유소

서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영 714.752.6088

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