

봄철 불청객 황사·꽃가루 주의보

■ 눈관리 이렇게



‘렌즈족’ 외출시 보호안경 꼭 착용을

봄철 불청객 ‘황사’가 몰려 오고 있다. 광주지 방기상청은 최근 “앞으로 5월까지 대규모 황사가 2~3차례 더 있을 것”이라고 예보했다. 황사가 날아오면 안질환 환자도 급증한다.

황사 먼지가 눈에 들어오면 각막과 결막의 표면을 덮고 있는 세포막을 자극해 알레르기성 결막염이나 각막 미란(각과상), 각막염 등을 일으키기 때문이다. 눈이 충혈되는 것은 물론 눈물이 많이 흐르고, 심하면 출혈을 일으킬 수도 있다. 각막 표면이 벗겨져 심한 통증을 느낄 수도 있다.

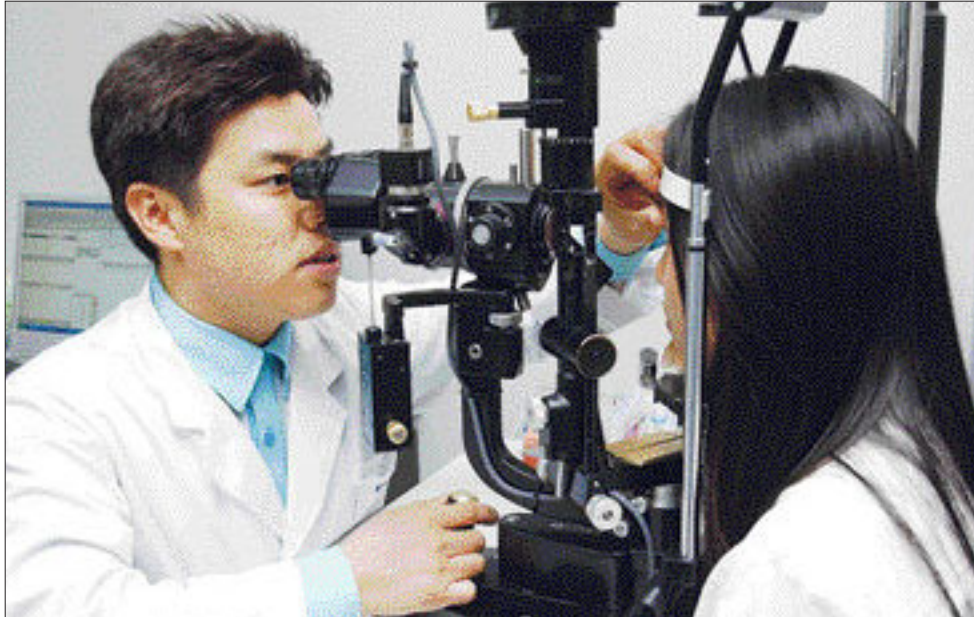
그러나 눈에 들어온 오염 물질 때문에 가려워서 무심코 비빈다거나, 소금물로 씻어 각막을 자극해 상처가 난 부위에 세균이 침투하는 것은 위험하다.

무분별 안약사용 금물

▲눈이 가렵고 충혈될 때=깨끗한 찬물에 눈을 대고 깜빡거리거나 얼음찜질을 해주면 증세를 누그러뜨릴 수 있다. 그래도 좋아지지 않으면 전문의를 찾아가 안약을 처방 받아 사용하도록 하며, 절대로 자가진단 해 안약을 남용하는 일이 없도록 해야 한다. 성분도 제대로 알지 못한 채 안약을 오랜 기간 사용하면 녹내장 등 심각한 합병증을 일으킬 수 있기 때문이다.

민간요법으로 식염수나 소금물을 사용해 눈을 씻는 경우가 있는데 이 경우 눈에 자극을 줄 뿐만 아니라 눈물에 있는 살균효소까지 씻어내고 눈물층을 불안하게 만들 수 있으므로 자제해야 한다.

▲눈 가려우면 얼음 마사지=눈물 속에 있는 ‘라이소자임’이란 효소는 눈에 세균이 들어가도 살균 작용을 해서 눈을 보호해 준다. 눈이 붓거나 가려움이 심하면 하루 2~3회 정도 찬 수건



황사나 꽃가루로 인한 눈 질환은 찬물에 눈을 대고 깜빡거리거나 얼음찜질을 해주면 증세를 누그러뜨릴 수 있다. ‘아이안과’ 서정성 원장이 결막염 환자를 진료하고 있다.

/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

가렵고 충혈 땀 얼음 찜질 효과적 식염수·소금물 사용은 자제해야

을 대고 있거나 얼음 마사지를 해주는 것이 좋다. 외출할 일이 있을 땐 보호안경을 끼고, 외출에서 돌아오면 손을 깨끗이 씻어 병원균에 의한 눈 손상을 예방한다. 눈에는 인공 눈물을 자주 넣어준다. 인공 눈물은 항염증 성분을 비롯해 여러 가지 유익한 성분이 들어있어 눈을 청결하게 하고 약간의 자극에도 상처받기 쉬운 각막과 결막을 보호하는 역할을 한다.

▲‘렌즈족’ 각별한 주의=황사나 꽃가루 등으로 발생하는 알레르기성 결막염의 주된 증상은 눈이 가렵고 눈물이 많이 나며 빨갛게 충혈되고 이물감을 느끼는 것. 눈을 비비면 끈끈한 분비물이 나오고 증세가 심할 경우 흰자위가 부풀어 오르기도 한다. 특히 ‘렌즈족’들에게는 황사 자극이 아닐 수 없다. 렌즈착용으로 건조해진 눈에 모래먼지가 들어가 렌즈에 흡집이 생

기거나 각막을 자극해 상처가 쉽게 날 수 있다. 렌즈를 낀 상태에서 눈을 비비게 되는 경우 렌즈 부착용과 겹쳐 더욱 눈의 상황이 악화될 수 있다.

따라서 최근 라식·라섹·백내장 수술 등 안과수술을 받은 사람은 외출시 안구 전부를 덮을

인공눈물 휴대 필수

수 있는 보호안경을 사용하는 것이 좋다. 비상 상황을 생각해 인공 눈물을 꼭 휴대, 휴먼지가 들어갔을 때 인공눈물을 사용해 흘러버리도록 한다. 눈을 자주 깜빡이는 것도 이물질 제거에 도움이 된다. 결명자 차(茶)와 구기자 차(茶)는 눈을 맑게 하고 피로를 풀어주는 데 도움이 된다. 냉이나 호박, 사과에 비타민A가 많아 건조한 날씨에 눈이 마르지 않게 보호해 준다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

도움말=서정성 아이안과 원장

‘렌즈족’ 알아 두세요

- ▲ 안구 건조증이 있는 경우, 렌즈 착용중에도 방부제가 없는 인공 눈물을 사용해 건조감을 줄일 것
- ▲ 렌즈 세척 시, 세척-헹굼-소독을 전용 세정제로 따로따로 할 것
- ▲ 눈에 이물질이 들어갔을 때 어디서나 간단하게 렌즈를 빼서 세척할 수 있는 키트를 구비하고 다닐 것.
- ▲ 바람이 많이 부는 날에는 선글라스 등 보조안경을 준비하고 다닐 것.

‘과체중’이 ‘비만’보다 질병부담 3.2배 높다

윤석준 고려대 교수팀 밝혀

‘과체중’으로 인한 질병부담이 ‘비만’에 의한 질병부담보다 3.2배 가량 더 크다는 연구결과가 나왔다.

고려대의대 예방의학교실 윤석준 교수팀은 지난 98년부터 2001년까지 건강보험공단과 통계청의 사망원인 전산자료를 활용, 과체중과 비만이 다른 질환에 미치는 질병부담을 측정할 결과 이같이 나타났다고 최근 밝혔다.

과체중과 비만이 다른 질병에 미치는 부담을 각기 연구한 것은 이번이 처음으로 연구결과를 담은 논문은 비만 관련 권위자인 비

만국제저널(International Journal of Obesity) 상반기호에 게재될 예정이다.

연구팀은 국제 기준에 따라 BMI(Body Mass Index: 체질량지수)가 30 이상이면 비만, 25~29 사이면 과체중으로 각각 정의했다. BMI는 체중(kg)을 키의 제곱(m²)으로 나눈 수치다.

논문에 따르면 비만과 과체중은 당뇨병·허혈성 심장질환·뇌졸중·담낭 질환에 가장 큰 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 특히 당뇨병과 허혈성 심장질환, 뇌졸중 등 3가지 질환의 경우는 비만과 과체중으로 인한 질병부담의 95% 이상을 각각 차지하는 것으로 분석됐다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

■ 中 베이징 우의병원 밝혀

상당수의 모발 염색제에 알레르기 뿐 아니라 암을 유발하는 화학성분이 포함돼 있다고 홍콩 언론이 17일 보도했다.

베이징 우의(友誼)병원의 혈액과 주임 왕자오(旺昭)는 장기적으로 염색제를 사용하는 사람의 백혈병 발병확률은 그렇지 않은 사람보

“모발 염색제에 발암인자 함유”

다 3.8배나 높은 것으로 나타났다고 밝혔다. 왕 주임은 모발 염색제를 장기적으로 사용할 경우 염색제에 함유된 파라페닐렌-다이아민(PPD) 성분이 머리갑질을 통해 혈액으로

들어간 다음 골수로 침투하면 백혈병으로 발전할 수 있다고 경고했다.

최근 베이징에서 15년동안 염색제를 3개월마다 한번씩 습관적으로 사용했던 50세 여성

이 급성 백혈병에 걸려 사망하기도 했다고 왕 주임은 전했다.

국제화학전문지 란셋(Lancet)도 최근 12만 명의 간호사를 대상으로 염색제 사용에 따른 발암 비율을 비교한 결과 염색제 사용자가 미 사용자보다 암 발생확률이 10% 높았다. 중국 의약품당국이 시판중인 200개의 모발 염색제를 수거해 검사한 결과 90%가 PPD를 함유하고 있는 것으로 나타났다.

중고차 최고가 싼다



중고차 시장이 침체되고 있다. 최근 중고차 가격이 하락세를 보이고 있다. 특히 고급차의 경우 하락세가 더 뚜렷하다.

생활정보: 건강정보, 부동산, 자동차 관련 정보.

공무원 직장인 신용보증대출: 공무원, 교사, 군인, 경찰 등 직장에 근무하는 자에게 제공되는 대출 서비스.

땅급매 602: 부동산 매매 광고, 다양한 주택과 상업용 부동산을 소개.

중고차 최고가 싼다: 중고차 매매 관련 정보와 서비스 소개.

중고차 매매: 다양한 차종과 가격대의 중고차 매매 서비스.

신용보증대출: 다양한 신용보증대출 상품 소개.

자동차 관련 정보: 자동차 보험, 정비, 렌탈 등 다양한 서비스.

자동차 관련 정보: 자동차 보험, 정비, 렌탈 등 다양한 서비스.

중고자동차 전차종 매입·판매: 중고차 매매 전문 업체, 다양한 차종과 가격대의 차량을 매입 및 판매.