

건강의료



겨울철 관절 건강 지키기

수영·자전거 운동으로 무릎 보호

나이 드신 분들이 겨울이 되면 고생하는 것 중 대표적인 것 중 하나가 관절 통증이다.

주로 무릎이나 발목이 시큰거리는 통증을 호소하는데, 이는 날씨가 차가워질수록 근육과 인대가 수축을 하게 되며, 특히 나이가 들수록 혈관의 기능이 약화돼 다리부위가 추위에 민감하게 반응을 하게 된다.

관절을 사용하지 않으면 관절 주변의 근육과 인대, 힘줄이 약해지고 관절이 잘 움직일 수 있도록 해주는 관절액이 원활히 분비가 안 되어 통증이 심해지고 관절염도 더 악화된다.

관절을 사용하지 않으면 관절 주변의 근육과 인대, 힘줄이 약해지고 관절이 잘 움직일 수 있도록 해주는 관절액이 원활히 분비가 안 되어 통증이 심해지고 관절염도 더 악화된다.

관절을 사용하지 않으면 관절 주변의 근육과 인대, 힘줄이 약해지고 관절이 잘 움직일 수 있도록 해주는 관절액이 원활히 분비가 안 되어 통증이 심해지고 관절염도 더 악화된다.

관절을 사용하지 않으면 관절 주변의 근육과 인대, 힘줄이 약해지고 관절이 잘 움직일 수 있도록 해주는 관절액이 원활히 분비가 안 되어 통증이 심해지고 관절염도 더 악화된다.



허리가 아파 힘들어하는 40대 환자에게 이담선 원장이 통증 부위와 통증의 원인에 대해서 설명해 주고 있다.

관절 통증 완화엔 온찜질이 좋아

근육강화·스트레칭 통해 부상 예방

행동이다. 근육이 약한 상태에서 계단을 자주 오르내리는 것도 관절의 통증을 악화시키는 동작이 된다.

겨울철은 스포츠 활동에 의해서도 부상의 위험성은 증가하며, 노인은 근육 및 관절의 경직이 더 심하기 때문에 그만큼 부상의 위험에 노출이 크다.

관절염 환자가 겨울철을 무사히 나기 위해서는 평소시 관절을 잘 움직여 주고, 주변 근육을 튼튼하게 하는 운동을 꾸준히 해야 한다.

관절염 환자가 겨울철을 무사히 나기 위해서는 평소시 관절을 잘 움직여 주고, 주변 근육을 튼튼하게 하는 운동을 꾸준히 해야 한다.

의 골절 또한, 넘어져서 흔히 손상을 입는 부위 중 하나다.

따라서 겨울철에는 가장 중요한 것은 부상을 예방하는 것이다 할 수 있다. 하지만 일단 부상이 발생하면 겨울철의 몸의 근육과 인대의 경직으로 의의로 크게 다칠 수 있다는 점을 명심해야 하며, 반드시 병원에서 정확한 진료 및 치료를 받는 것이 중요하다.

적절한 준비운동 및 스트레칭을 통해 부상으로부터 몸을 보호하는 것이 행복한 겨울나기의 첫 걸음이다. 하지만 일단 부상이 발생한 경우에는 신속한 처치와 진료를 통해서 부상이 커지는 것을 막아야 한다.

관절염 환자가 겨울철을 무사히 나기 위해서는 평소시 관절을 잘 움직여 주고, 주변 근육을 튼튼하게 하는 운동을 꾸준히 해야 한다.

관절염 환자가 겨울철을 무사히 나기 위해서는 평소시 관절을 잘 움직여 주고, 주변 근육을 튼튼하게 하는 운동을 꾸준히 해야 한다.

과도한 스트레스 탓... 연령층 낮아져

김정일 사망케 한 급성 심근경색증 금연·꾸준한 운동 등 생활습관으로 예방

최근 숨진 북한 김정일 국방위원장의 사망 원인이 급성 심근경색증으로 알려지면서 이 질환에 대한 관심이 더욱 커지고 있다.

심근경색증은 예전에는 고령 환자에서 많이 나타나는 증상이었으나, 현대 산업화에 와서는 과도한 스트레스로 인한 정신적, 육체적 원인으로 인해 점점 환자의 연령층이 낮아지고 있다.

최근 들어 심근경색증은 인간의 질병 중 가장 사망률이 높아 병원에 도착하기 전에 3분의 1 정도가 사망하고, 병원에 도착해 적극적인 치료를 해도 사망률이 10%에 달하는 급사의 가장 큰 원인 중 하나로 꼽히고 있다.

심근경색증의 원인은 동맥경화증과 협심증이 있는데, 동맥경화증은 혈관이 기름기와 혈전으로 막혀서 생기는 상태를 말하고, 협심증은 심근 허혈 상태로 심장혈관(관상동맥)이 좁아진 상태를 말한다.

심근경색증은 예방 6시간 이내에 병원에 도착하면 심장의 과사를 막을 수 있고 합병증 없이 치료할 수 있다. 늦어도 12시간 안에 내원해야 심근을 성공적으로 회복시킬 수 있다.

심근경색증의 대표적인 치료방법은 혈전용해제를 투여하거나 관상동맥 중재술을 시행하여 막힌 심장혈관을 열어 뚫거나 넓혀주는 방법이 있다.

막혀서 심장 근육이 과사(죽는)되는 질환이다.

심근경색증의 발생 주된 원인은 고혈압, 흡연, 고지혈증, 당뇨병, 이상지질혈증, 비만, 스트레스, 운동부족, 고령, 가족력으로서 부모 형제 중 심장병, 뇌졸중이 있는 경우가 많다.

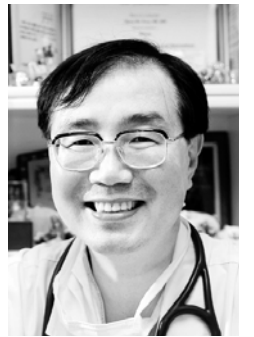
심근경색증이 발생한 환자는 미리 나타나는 전조 증상을 경험한다. '가슴이 조인다', '뛰어짜는 듯 하다', '배근하다', '갈로 심장을 도려내는데 같다' 등 가슴에 극심한 통증이 30분 이상 지속되거나 갑자기 가슴 중앙부분부터 어깨, 목, 팔 등에서 통증을 느낀다.

심근경색증은 예방 6시간 이내에 병원에 도착하면 심장의 과사를 막을 수 있고 합병증 없이 치료할 수 있다. 늦어도 12시간 안에 내원해야 심근을 성공적으로 회복시킬 수 있다.

심근경색증의 대표적인 치료방법은 혈전용해제를 투여하거나 관상동맥 중재술을 시행하여 막힌 심장혈관을 열어 뚫거나 넓혀주는 방법이 있다.

심근경색증은 예방 6시간 이내에 병원에 도착하면 심장의 과사를 막을 수 있고 합병증 없이 치료할 수 있다. 늦어도 12시간 안에 내원해야 심근을 성공적으로 회복시킬 수 있다.

심근경색증의 대표적인 치료방법은 혈전용해제를 투여하거나 관상동맥 중재술을 시행하여 막힌 심장혈관을 열어 뚫거나 넓혀주는 방법이 있다.



터의 성공률은 98.7%로 세계적인 수준이며, 전남대병원 정명호 교수팀의 '심근경색' 처치 국내

1위의 명성이 해외까지 알려져 카자흐스탄의 석유회사 대표가 이탈리아에서 심장수술을 받았으나 완치에 실패하고 피파 하루를 비행기를 타고 정명호 교수팀을 찾아 성공적인 치료를 받기도 하였다.

다름은 겨울철 심장병 환자들이 특히 유념해야 할 사항이다. 첫째, 외출 시에는 체온이 떨어지지 않도록 따뜻하게 몸을 보호하고 모자, 마스크, 목도리 등을 착용하고 것이 좋다. 둘째, 집 앞의 눈을 치울 때에도 따뜻하게 방한을 하고 미끄러지지 않도록 주의해야 하며, 식사는 가능하면 육류, 기름기를 줄이고 신선한 야채나 과일, 생선 등으로 하는 것이 좋다. 셋째, 겨울철에 야외 운동을 할 때는 오버헤드 심장이 약해지고 혈압이나 혈당 조절이 어려워질 수 있으므로, 아침에 일어나 가벼운 몸 풀기 맨손 체조부터 시작하여 운동을 서서히 늘리는 것이 중요하다.

마지막으로 가장 중요한 점은 꾸준한 운동과 금연을 하고 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증에 대한 보다 철저한 관리이다. <전남대병원 정명호 순환기내과 교수> /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 '삼급종합병원' 신규 지정

화순전남대학교병원(병원장 국훈)이 삼급종합병원으로 신규 지정됐다. 보건복지부는 전국 49개 종합병원을 대상으로 지난 7월부터 서류심사와 현지조사를 실시, 전남대병원·조

산대병원 등 44곳을 삼급종합병원으로 지정했으며 이중 화순전남대병원·건국대병원·고려대안산병원 등 3곳을 신규로 지정했다. 이로써 화순전남대병원은 지난

2004년 개원 이후 7년만에 첫 도전으로 패기를 이뤘다. 화순전남대병원은 2010년 국제의료기관평가(JCI) 인증, 2011년 보건복지부 인증 의료기관 선정 등 국내·외 의료기관평가 인증을 획득했고, 6대급 수술건수 실적에서도 수도권 초·대형병원과 어깨를 나란히 하는 등 경쟁력을 갖춘 병원으로 공식적으로 인정받게 됐다. <채희종기자 chae@kwangju.co.kr>



전남대병원 '나눔 송년의 밤'



조선대치과병원 사랑의 바자회

전남대학교병원(병원장 송은규)이 최근 '2011 사랑의 나눔을 위한 송년의 밤'을 개최했다. 의과대학 명확홀에서 열린 이번 행사에는 의료진과 직원·환자·시민 등 1000여명이 참가했으며, KIA 타이거즈 김선빈 선수와 삼동섭 선수가 산타모자를 쓰고 특별출연해 참가자들의 환영을 받았다. 크리스마스 캐롤과 축하 공연으로 식전행사를 가진 이날 행사는 송은규 원장의 개회선언에 이어 직원들의 장기 자랑으로 관객들과 함께 웃음꽃을 피웠다.

조선대치과병원(병원장 김병욱)은 최근 아름다운 사랑의 바자회를 개최했다. 이번 행사는 불우이웃들에게 따뜻한 나눔의 정을 실천하고 경제적인 도움을 주기 위해 한 달 전부터 병원 교직원들로부터 의류, 장난감, 구강위생용품, 가방장식품 등을 기증받아 실시했다. 판매를 통해 얻은 수익금은 지역사회 장애인 시설, 독거노인, 소년·소녀가장 등 불우이웃들에게 전달될 예정이다. <채희종기자 chae@kwangju.co.kr>

법원 경매부동산의 매각 공고

Table with columns: 사건번호, 물건번호, 소재지 및 면적, 용도, 감정평가액, 최고매각가격, 비고. Contains multiple rows of real estate auction listings.

Table with columns: 사건번호, 물건번호, 소재지 및 면적, 용도, 감정평가액, 최고매각가격, 비고. Contains multiple rows of real estate auction listings.

공지사항: 법원 경매부동산의 매각 공고. 1. 매각물건의 표시 및 매각조건 <경매 5개> 2. 매각기일 3. 매각장소 4. 매각장소 5. 매각방법 6. 주의사항 7. 소유권이전 및 인도 8. 주의사항

광주지방법원 해남지원 사법보좌관 이영복