



건강 상담실

문: 요즘 비만증 어린이가 많이 늘어나고 있다는데 예방은 어떻게 해야 할까요?

답: 요즘은 옛날과 달라서 경제적 발전에 힘입어 식량이 풍부해지고 간식의 기회도 많아졌으며 생활은 도시형으로 바뀌에 따라 운동의 양은 적어지고 있습니다. 따라서 섭취한 에너지의 양이 소비하는 에너지의 양보다 많아지게 되어 소비하고 남은 에너지가 체내의 지방조직에 축적되기 때문에 나타나는 현상이 곧 비만이라고 하겠습니다.

부모중 비만이 있는 경우는 자녀에게서도 비만이 나타나는 것을 볼수 있는데 이것은 유전때문이 아니라 부모의 식생활을 닮아가는 습관때문이라 하겠으며 하루의 식사량이나 질, 식사의 회수 또는 식사시간을 사전에 조절함으로써 예방할 수 있고 당분이 많은 음식(크림등)을 줄이는 것도 비만 예방의 중요 요소라 하겠습니다.

한편 어린이에게서 비만이 되면 80~85%가 성인비만으로 이행되어 중요 성인병인 동맥경화, 당뇨병, 심장병, 고혈압 등이 조기에 나타날수 있으므로 적절한 어린이에게 운동, 과식하지 않고 절제하는 식생활, 그리고 스트레스가 쌓이지 않도록 하는 생활의 리듬을 가르치는 부모의 꾸준한 노력이 얼마나 필요한 것인가

도 항상 잊지말아야 하겠습니다.

문: 30대의 주부입니다. 자궁암에 대하여 알고 싶습니다.

답: 자궁암은 여성암 중에서 수위를 차지하고 있는 질병으로서 크게 자궁 경부암과 체암으로 나뉩니다.

아무 증상을 느끼지 못하고 진행되는 경우가 대부분이며 남여 관계시 출혈이나 대하의 양이 많아질 수도 있으나 암과 전혀 관계가 없는 경우에는 나타날 수 있기 때문에 진단에 별 도움이 되지 못하고 있으며 하복통, 요통등의 증상이 있을 수도 있으나 암이 어느정도 진행되었을 때 나타나는 경우가 많아 예방의학 분야에서는 1년에 한번이상 정기검사를 권하고 있으며 암이 되기 전단계에서 예방적 치료 조치를 취하기도 하고 이상변화나 악성변화(암)가 발견되면 그에 알맞는 적절한 조치를 취하게됩니다.

암검사는 세포진검사, 확대경검사, 조직검사등의 방법이 있으나 이중에서 암을 조기 발견하는데 효율적이고 권하고 싶은 방법은 세포진검사라 하겠습니다.

자궁암은 조기에 발견만하면 100% 치료가 가능하기 때문에 누구에게나 정기검사가 요망되며 특히 기혼 여성은 1년에 1회이상의 정기검사가 자궁암 예방의 지름길이라 하겠습니다.