

알코올과 간장질환

* 알코올에 의한 간장질환이 늘고있다.

- 과음이 간장에 해롭다는 것을 잘 알려져 있다.
- 이것은 알코올의 대부분이 간에서 분해, 처리되기 때문이다.
- 최근 술의 소비량이 늘어나면서 간장질환도 증가하고 있고, 간경변에 의한 사망률도 높아지고 있다.

* 간장의 활동 기능

- 각종 영양소를 인체에 필요한 성분으로 분해한다.
- 단백질이나 지방 등의 영양소를 저장한다.
- 인체에 유독한 것은 분해하여 체외로 배설시킨다.
- 장의 소화, 흡수를 돕는다.

* 알코올에 의한 간 장해

과음을 하면

1. 알코올성지방간

- 간장에 지방이 누적된다.

식사를 제대로 하지 않고
계속해서 많은양의 술을 마시면

2. 알코올성간염

- 식욕부진
- 복통
- 메스꺼움, 구토

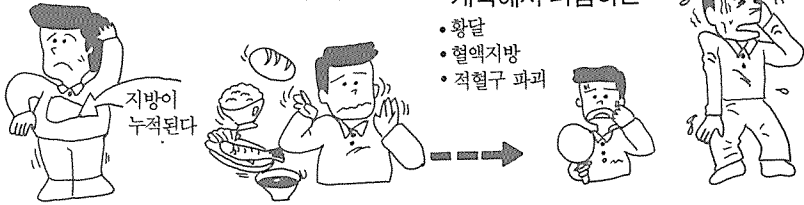
결국에는

3. 알코올성간경변

간경변
선유화 (線維化)

계속해서 과음하면

- 황달
- 혈액지방
- 적혈구 파괴



* 간장의 알코올 처리능력

- 적당량의 술은 피로회복이나 건강증진에 좋다
- 그러나 한도이상의 술은 몸에 해롭다.
- 간장의 알코올 처리능력은 연령에 따라 다르지만 체중 50kg의 사람이 한시간에 정중 1/4홉 정도이다.

* 침묵의 장기이므로 정기검사가 필요하다

- 건강할 때에는 간장은 여유를 가지고 활동한다
- 간장질환에 걸려도 기능이 80% 이상 저하될 때까지 자각증상이 나타나지 않는다.
- 그래서 간장을 침묵의 장기라고들 한다.
- 병을 조기 발견하기 위해서는 조기 검사와 아주 중요하다.

* 정량의 술



정중2홉



위스키2잔



맥주2병

이 이상을 매일 마시면 간장을 상하게 된다.



간장을 지키기 위한 생활 수칙

1. 식생활에 주의하자 2. 과로나 불규칙한 생활은 피하고, 충분한 수면을 취하라 3. 변비를 예방하라 4. 약을 남용하지 말라



균형있는 식사를



충분한 수면으로 피로회복



일정한 시간에...



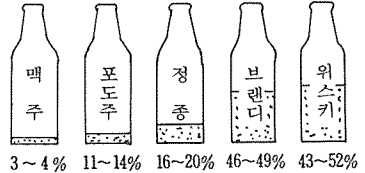
약은 간장에게는 이물질

*올바른 술마시는 법

- 매일 마시지 않는다
-매주, 간 (肝)이 쉬는 날을 만든다.
- 적당히, 천천히 마신다
-상황에 맞게 가감한다.
- 마시는 양을 제한한다.
-정종 2홉, 맥주 2병, 위스키, 소주는 2잔
- 고단백의 안주를 곁들인다.
-육류, 어류, 달걀, 두부, 땅콩 등
- 술을 마실 때는 담배를 피우지 않는다
- 약과 함께 마시지 않는다
- 늦어도 밤 12시 이전에는 끝낸다.



● 알코올 농도 (함유율%) 의 비교



주량과 취기

	기본이좋은정도	약간취한정도	많이취한정도	이 정도에서 끝을 내어 할 때	잔뜩취했을 때	곤드레만드레 취했을 때	인사불성하게 취할 때	
혈중알콜 농도 (%)	0.02~0.04	0.05~0.10	0.11~0.15			0.16~0.36	0.31~0.40	0.41~0.50
종류와량	정종	0.5~1	1~2		3	5~7	7~9	10이상~불명
	위스키 한 잔	1~2	2~5		6~7	10~15	15~20	1병이상~불명
	맥주 큰한병	0.5~1	1~2	3	5~7	7~9	10이상~불명	
증상	<ul style="list-style-type: none"> 기분이 좋아 지고 피로감이 없어진다 정신은 산뜻하고 얼굴이 상기되는 정도 	<ul style="list-style-type: none"> 체온상승, 맥박과 호흡이 빨라진다 말이 많아진다 움직임이 많아진다 동작의 원활성이 줄어들기 시작 	<ul style="list-style-type: none"> 수족의 동작이 불안하게 된다 몸이 흔들 흔들 해진다 대변해진다 상소리를 하게된다. 		<ul style="list-style-type: none"> 겨우 일어설 수 있는 상태 운동실조 호흡이 빨라진다 구역이 나고 구토 	<ul style="list-style-type: none"> 본래의 위치를 잡지 못한다 의식이 희미해진다 안면이 창백 	<ul style="list-style-type: none"> 의식이 없고 혼수상태가 된다 대소변을 가리지 못한다 호흡은 천천히 깊게 된다 호흡이 마비되고, 죽음에 빠질 위험이 크다 	