

잘못된 건강상식

허리가 안 좋을 땐 서 있기 보다 앉아 있는 것이 좋으며 허리보호대를 차는 것이 좋다

척추뼈 사이에 걸리는 힘은 누워 있을 때를 1이라면 서 있을 때 2, 앉아있을 때 4가량의 힘이 걸리게 된다. 의자에 앉는 것이 서 있는 것보다 몸은 편안할 지 몰라도 허리는 2배 이상되는 하중을 견뎌내야 하는 것이다. 따라서 요통환자들은 가급적 앉아 있기보다 서 있는 것이 바람직하다. 허리에 차는 허리보호대의 착용도 신중해야 한다. 일시적으로 허리를 곧게 펴주므로 요통증상 완화에 도움을 주지만 친구로 만나 적으로 헤어진다는 말이 있을 정도로 장기적인 관점에서선 허리와 배의 근육약화현상을 초래해 허리건강에 악영향을 끼칠 수 있기 때문이다

어지러우면 빈혈이 있기 때문이다

많은 사람들이 자신이 빈혈이 있다고 생각하고 병원을 방문하는 일이 많은데 내원하여 호소하는 증상을 들어보면 대부분 앉았다가 일어나면서 머리가 핑돌고 어지럽다는 것이 주 증상이다. 그러나 이런 증상은 혈액의 헤모글로빈 수치가 낮은 빈혈에 의한 증상보다는 일시적으로 일어나는 뇌의 허혈상태(혈액공급이 부족한 상태)에 의한 경우가 많다. 다시말하면 앉거나 누워있다가 갑자기 일어서면 중력에 의해 몸속의 피가 아래쪽으로 쏠리면서 뇌로가는 혈액량이 상대적으로 줄어든다. 이 경우 하체에 있는 혈관들이 재빨리 수축하여 머리쪽으로 혈액을 보내주어야 하는데 자율신경계 조절능력이 떨어지는 사람이나 노인, 당뇨병환자 등에서는 다른 원인 없이도 어지러운 증상이 생길 수 있다. 그외에도 과호흡을 하거나 심장질환이나 뇌혈관질환이 있는 경우에도 어지러운 증상이 생길 수 있고 우리 몸의 균형을 유지하는데 중요한 역할을 하는 내이에 이상이 있을 때에도 어지럼증과 비슷한 증상이 있다. 따라서 어지러운 증상이 있을때에는 빈혈이라고 스스로 진단을 내려 자가치료를 하기보다는 병원에 가서 그 근본원인을 찾아 그에 따른 치료를 받는 것이 바람직하겠다.

입안이 자주 허는 것은 피곤하면 그럴 수 있는 일이므로 안심해도 좋다

물론 정신적, 육체적으로 피곤하면 쉽게 입안이 헐곤 한다. 이처럼 피로 때문에 입안이 헐 때는 충분한 휴식과 영양, 비타민제 복용, 양치질 등의 방법을 통해 대부분 쉽게 증상이 좋아진다. 그러나 실제 몸에 병이 있어 입안이 허는 경우도 있으므로 주의해야 한다. 입안이 헐고 잘 낫지 않으며 궤양이 생기는 대표적 질환으로 결체조직질환인 베체트병을 꼽을 수 있다. 자가면역체계의 이상으로 발생하는 이 질환은 입안이 허는 것외에도 성기 주위 피부궤양 등 독특한 증상들이 동반될 수 있다. 치료는 류마치스내과나 피부과에서 담당하며 적절한 약물치료를 통해 치료가 가능 하다. 특별한 이유없이 지나치게 입안이 자주 허는 사람은 한번쯤 베체트병을 비롯한 결체조직질환을 의심해봐야 한다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)