

## 1. 의사들이 친구에 귀띔한 '진짜 건강 조언' 10 가지

머니투데이 김현지 B 기자 2021.02.19 05:45

의견 1



/사진제공=게티이미지

올바른 음식과 비타민 섭취부터, 피부 보습과 규칙적인 운동까지 '건강한 삶'을 위한 수많은 조언들이 있다.

16 일(현지시간) 영국 일간 미러는 한 의사 집단에게 "건강과 관련해서 지인들에게 어떤 권고와 제안을 하느냐"고 물었고, 이에 그들은 발, 치아, 영양, 혈압, 약물 복용과 하지정맥류 등과 관련된 10 가지 팁을 공유했다.

### 1. 혈압

영국의 가레스 비버스 교수에 따르면, 혈압을 낮추기 위해서는 집에서 사용 가능한 24 시간 활동혈압측정기(ABPM)를 상비하는 것이 좋다. ABPM은 혈압 측정의 가장 근본적인 표준으로 진료실

혈압보다 훨씬 더 정확한 판독 값을 제공한다. 인증 받은 제품인지 꼼꼼하게 확인하고, 올바른 사용에 대한 지침을 연습 간호사나 약사에게 요청해야 한다.

## 2. 발

소아과 전문의 히나 파텔은 "발을 얼굴처럼 관리해야 한다"고 주장한다. 발이 건조해 뒤꿈치가 갈라지면 통증을 유발할 뿐 아니라, 당뇨 환자의 경우 피부의 갈라진 틈을 타 세균 감염의 우려가 있다. 발 보습제를 구매해서 꾸준히 발라주는 것이 중요하다.

## 3. 이빨

임플란트 센터 호브의 치과의사 셸리 레이먼트는 충치 치료용 아말감 충전재를 교체하지 말라고 경고한다. 많은 사람들은 그 디자인을 흉하다고 생각하거나 아말감의 주재료인 수은에 대한 우려로 인해 교체를 원한다. 그러나 아말감 교체는 신경을 손상시키면서 문제를 일으킬 수 있다.

## 4. 심리치료

심리치료사이자 '브레인 포그 픽스: 집중력, 기억력, 기쁨을 단 3주 만에 되찾아라'의 저자인 마이크 다우 박사는 "불필요한 약을 먹지 말라"고 경고한다. 많은 사람은 정작 필요하지 않은데도 아스피린, 항생제, 천식 약, 이부프로펜, 스테로이드 등 처방전 없이 구매할 수 있는 약을 복용하고 있다. 이는 기운과 힘을 북돋아주는 비타민 B를 고갈시키고, 뇌 염증을 증가시켜 빠른 노화를 초래할 수 있다.

## 5. 하지정맥류

화이트리 클리닉의 컨설턴트 의사이자 임상 책임자인 마크 화이트리 교수는 "다리가 아픈 걸 무시하면 안 된다"고 경고한다. 성인의 약 30%가 다리에 하지정맥류 질환을 앓고 있다. 그러나 약 절반만이 피부 표면에서 발견할 수 있고, 나머지는 숨겨져 있다. 이들은 다리 통증과 발목 부음, 습진, 발목의 붉은·갈색의 얼룩, 다리 궤양 등을 느낄 때까지 그들의 질병을 인지하지 못한다.

어떤 의사나 간호사도 이중 초음파 검사 전에는 '숨겨진  
하지정맥류가 없다'고 말할 수 없다.

## 6. 소화기·위장

유니버시티 컬리지 대학병원의 위장병 전문의인 앤톤 임마누엘 박사는 "새로운 음식을 먹어보라"고 조언한다. 영국인의 약 60%는 매일 같은 음식을 먹는다. 아무리 건강에 좋은 음식이라도 매일 같은 음식을 먹는 것은 장에 좋지 않다. 소화 체계는 다양한 영양소와 미네랄을 흡수하기 위해 다양한 음식을 필요로 한다.

## 7. 알약·정제

컨설턴트 약사인 수닐 코하르는 "유명 브랜드 진통제 한 팩에 10 배까지 더 비싸게 내지 마라"고 경고했다. 사람들은 유명 브랜드 제품이 더 낫거나 '지불하는 만큼 얻을 수 있다'는 고정 관념을 가지고 있다. 그러나 사실 당신은 약품의 패키지 스타일과 포장 색상에 돈을 더 지불하고 있는 것일 수 있다.

## 8. 패혈증

영국 셉시스 트러스트의 집중치료 컨설턴트이자 최고 경영자인 론 다니엘스 BEM 박사는 "패혈증을 신경 쓰라"고 말한다. 그는 "여러분이나 사랑하는 사람이 감염 증상을 조금이라도 가지고 있고, 이전보다 조금이라도 심해진다면 곧바로 개인 병원이나 의사에게 패혈증인지 물어보아야 한다"고 말했다. 그러면서 "집에 있다면 999 로 전화한 후 A&E 로 가라"며 "치료에 들이는 단 한 시간의 차이는 삶과 죽음의 차이를 의미할 수 있다"고 경고했다.

## 9. 뼈

게리 트레이너는 "뛰지 말라"고 조언한다. 사람의 신체는 걷도록 설계됐으며 '싸움 또는 비행' 메커니즘이 작동될 때 가끔만 달리도록 설계됐 있다. 달릴 때 척추 밀부분과 관절에 가해지는 압박력과 소모는 모든 것을 더 빨리 닳게 한다. 그는 심장 박동수를 높이하고자 한다면 빠른 걸음에서 시작해 가벼운 조깅을 한 다음 천천히 뛰고 다시 돌아오는 인터벌 트레이닝을 가지라고 조언한다.

- "네 남친들 다 나랑 잤어, 쓰레기 걸러준 것"...절친의 고백
- 양아버지가 딸 학대, 친구는 성폭행...숨진 채 발견된 여중생  
둘
- 갓세븐 출신 제이비, 라방 중 여성 노출 사진이...외설 논란
- [영상]운전자 없이 고속도로 달린 테슬라...뒷자리엔 철없는  
20 대
- "파출부도 없니?...다 죽어버린다" 벤츠 주차 갑질

## 10. 영양

올리 레스터의 헬스 코치는 "패킷 앞면에 적혀있는 주장들은 무시하라"고 말한다. '무설탕' '비건' '글루텐 무설탕' 등 문구는 제품에 없는 내용을 알려주는 것일 뿐 절대 있는 내용을 말하는 게 아니다. 패킷 뒷면에 있는 성분 목록이 당신이 읽어야 할 내용이다. 가장 중요한 진언은 '만약 당신의 음식이 잘못됐다면 약은 소용이 없다. 만약 당신이 먹는 음식이 올바르다면, 약도 필요 없다'는 것이다.

<저작권자 @머니투데이, 무단전재 및 재배포 금지>