



## 간수치가 높으면 나타나는 증상

간은 조용한  
내장기관이라는 말이  
있습니다.

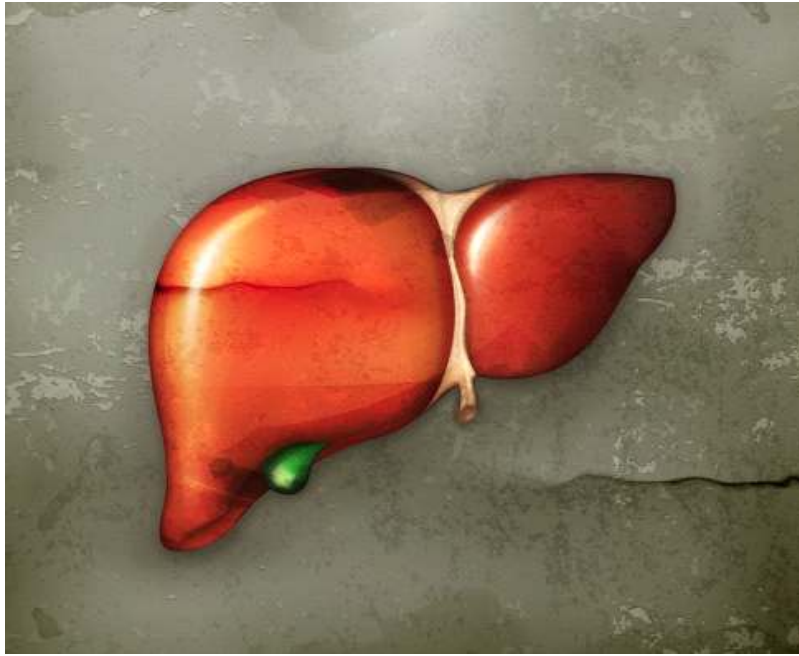
그만큼 아주 커다란  
트러블이 발생하기 전까지  
무슨 일이 일어나고  
있는지 확인할 길이 없는  
부분입니다.

그러므로 이러한 상황이  
나타나기 전에  
일상생활에서의  
작은 실천으로 건강을  
관리하는 것이  
무엇보다 중요합니다.



보통 간수치라는 것은  
AST,ALT를 의미합니다.  
이 수치가 정상적인  
수준 이상이라면,

대미지를 입은 세포가  
엄청나다는 것을 의미합니다.  
그러므로 검사를  
진행했는데 간수치가  
높은 수준으로 나왔다면,  
다른 검사를  
함께 진행해야 합니다.



간수치 정상범위를  
살펴보자면, AST는 0부터 40,  
ALT역시 0부터 40,  
GGT남자의 경우에는  
11에서 63,  
여자의 경우에는  
8에서 35입니다.

간수치는 현재 자신의  
간의 건강 상태가  
어느 정도인지를  
체크할 수 있는 척도라고  
할 수 있습니다.



그렇기 때문에  
간수치가 높으면 자신에게  
어떠한 질병이 발생했다고  
생각을 해보는 것도  
가능합니다.

혹시라도 계속적으로  
이렇게 높은 상황이라면,  
VIRUS(바이러스)  
간염일 가능성도  
존재합니다.

얼마 전부터 서양식  
식사습관이 유행처럼 빠른  
속도로 우리 식문화에  
퍼지게 되면서  
높은 간수치를 보유하고  
있는 사람들이  
 많아졌습니다.



그렇기 때문에  
이러한 식사습관을  
지양할 수 있도록 하고  
간에 좋은 음식들을  
챙겨서 먹는 것이  
이롭다고 할 수 있습니다.

우리의 간 건강에  
도움이 되는 음식들로는  
대표적인 것으로

헛개나무차, 철,  
꽃송이 버섯 등이  
좋습니다.

그리고 이러한 것과  
더불어 술을 마시고  
담배를 피우는 것을  
자제하는 것이 좋습니다.



또한 매일매일  
운동을 실천하는 것으로  
내장지방을 제거하는  
것이 이롭습니다.

이와 더불어 혹시라도  
자신이 탈모로 인하여  
약물을 복용 중이라면,

이는 간수치를  
높일 수 있는 요인이  
될 수 있기 때문에  
의사와 대화를 하는 것이  
좋습니다.



간수치가 높으면  
나타나는 증상으로는  
가장 먼저  
만성 피로입니다.

적당하게 수면을  
취했음에도 불구하고  
맥을 못 추고  
무기력해지는 증상이  
나타나게 됩니다.

그리고 황달 현상으로  
인하여 눈과 더불어  
온몸이 누런색으로 변하게  
될 수도 있습니다.



또한 간수치가 높으면  
나타나는 증상으로  
무리하지 않았음에도  
불구하고

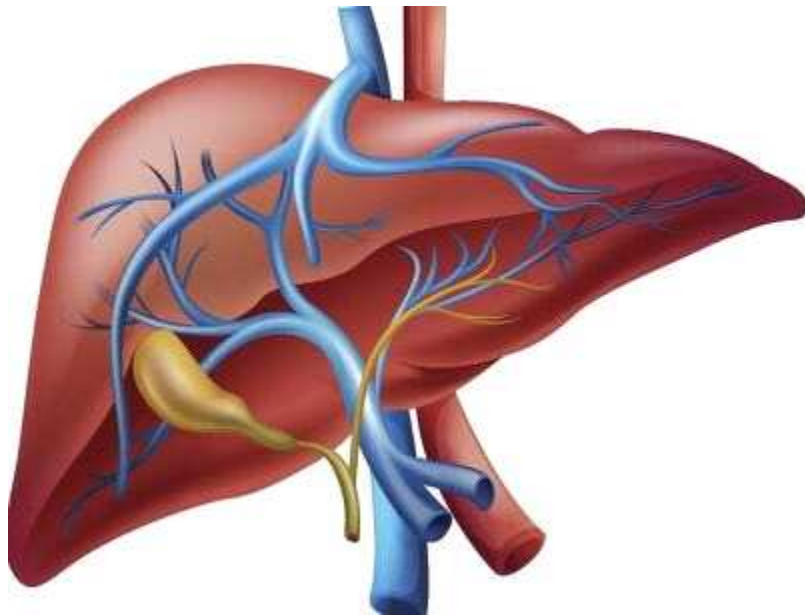
안구가 피곤하거나  
외부 충격으로 인하여  
출혈이 발생하였을 때 피가  
제대로 멈추지 않게  
될 수도 있습니다.



이와 더불어 간이  
안 좋으면 원인을 확인할  
수 없는 근육 통증이  
발생하고

우측 갈비뼈 하단에도  
통증이 나타나게 될 수도  
있습니다.

이렇게 다양한  
증상들로 인하여 신체의 힘이  
과거보다 감소하는 상황이  
발생하게 됩니다.



이러한 극단적인  
상황이 발생하기 전에  
미리미리 관리를  
해야겠습니다.





우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
여유롭고 幸福한  
나날 되세요~^

