

75세 이후엔 콜레스테롤 수치를 적절히 높은 수준으로 유지하는 것이 좋은 것으로 나타났다고 합니다

□75세 이상 노인분들께 반가운 소식입니다□

혈압,혈당,콜레스테롤,체중이 높아야 장수하고 치매도 없다고 합니다 끝까지 읽어보시고 많은분들과 공유 해주세요(2번읽어야 좀 인지가 될겁니다)

### "고령인'의 건강 관리"

의사가 볼때 노년건강 관리 할때 매우 유효한 정보 입니다.

정확한 수치개념 이니 잘 기억해 두십시오.

다시보고 또 다시봐도 꼭 필요한 내용 입니다.

최근 초고령사회에 진입 한 일본에서는 노인을

두 단계로 구분하려는 시도가 한창 입니다.

일본을 비롯한 유럽에서는 65~74세를 '준(準)고령인' 이라 하고

75歳 이상 을 '고령인'으로 하자는 의견이 주류를 이루고 있습니다.

우리 나라에서도 비슷한 논의가 진행 중인데 전문가들은 일본과 마찬가지로 75歳를 기준으로 나눌 것을 제안하고 있습니다.

일산 백병원의 가정 의학과 양윤준 교수는

"사람마다 차이는 있지만 대체로 75歳 以後 부터 신체 기능이 급격히 떨어지고 80歳 부터는 앓는 질환이 갑자기 늘어난다"며

"75歳를 前後로 신체상태와 건강 관리법이 확연히 다르다"고 말했습니다.

□혈압·혈당 관리

□65~74歳 노인은 혈압· 혈당 목표치를 중·장년층 과 비슷한 수준으로 강하게 잡아야 하지만,

□75 歳 이후 부터는 좀 더느슨 하게 관리해야 한다고 합니다.

□그리고 체중 감량, 운동 역시 74歳까지는 강도 높게 관리 해야 좋지만

□75歳 이후로는 느슨하게 관리할 것을 권장하고 있습니다.

□미국 당뇨병학회 가이드라인에서도 당화혈색소

(3개월간 혈당 조절정도를 나타내는 수치,정상 6.5% 이하) 관리를,

▲건강한 노인은 6.5~7.0%

▲최악한 노인은 8.5% 이하

▲매우 최악한 노인은 9.0%

이하를 목표로 삼아야 한다고 권장하고 있습니다.

분당 서울대병원 내분비내과 임 수 교수는

□집안일,목욕 같은 일상 생활 을 혼자서 무리 없이 한다면 건강한 노인

□누군가의 도움이 약간 필요 하면 쇠약한 노인,  
□혼자서는 불가능하면 매우 쇠약한 노인으로 구분한다  
□일상 생활 수행 능력이 떨어지 시작하는나이가 75歲 전후라고 말했습니다.

비교적 젊고, 건강한 75歲 미만 노인은 살을 빼고 과식을 피해야 하지만,  
75歲 이상이면서 쇠약해진 노인은 고기 等 단백질을 되도록 많이 먹으면서 체중이 줄지 않도록 관리해야 한다고 했습니다.

혈압의 관리도 비슷합니다.  
고령 환자의 적절한 목표 혈압에 대한 결론은 아직 확실히 나오지 않았지만  
진료 현장에서는 나이가 많을수록 목표 혈압을 중장년층 보다 높게 정하고 있습니다.

□65~74歲는 140/90(mmHg) 미만,  
□75歲 이상은 150/90. 또는 160/100 미만으로 관리하기를 권장하고 있습니다.

서울시 보라매 병원 가정의학과 오범조 교수는  
□고령 환자의 혈압을 너무 강하게 관리하면 저혈압 등 부작용으로 더 위험할 수 있다고 주장하면서 콜레스테롤도 마찬가지로 고령일수록 적절히 높게 관리하는 것이 오히려 유병률이 낮아 진다고 합니다.

2016년 국민건강 영양 조사를 보아도  
75세 이후엔 콜레스테롤 수치를 적절히 높은 수준으로 유지하는 것이 좋은 것으로 나타났다고 합니다.  
□콜레스테롤은 혈관 벽의 주요 재료임으로 너무 줄어들면 혈관 벽이 약해져 뇌졸중·심근경색 위험이 오히려 높아진다고 합니다.  
또 나이 들수록 과체중일 때 치매 위험이 낮아져서 의사들은 75歲 이후 부터는 고기 ·과일 等を 충분히 먹으 라고 권장하고 있습니다.  
75세 미만은 체중이 적을수록,  
75세 이상은 약간 과체중이어야 사망률이 낮아진다고 합니다.

임 수 교수는  
"75세 이후의 과체중은 신체기능 저하로부터 일종의 완충재 역할을 한다"고 하면서  
□"체질량지수(BMI) 기준 23~25가 적당하다"고 말했습니다.  
□체중이 치매에 미치는 영향도 75歲를 전후로 확연히 다르다고 합니다.

영국 옥스퍼드대에서 노인 683명을 대상으로 진행한 연구에 따르면,  
60~69세의 경우 비만일 때, 치매 위험이 정상 체중보다 70% 높았지만  
70세 이상에선 오히려 3%, 80세 이상에서는 비만일 때 치매 위험이 22% 낮은 것으로 나타 났다고 합니다.

이상의 내용을 보면 75歲 이후로는 너무 혈당과 혈압 콜레스테롤과 과체중 等に 묶여서 먹

고 싶은 것 마시고 싶은 것들을 너무 참지 마시고 맛있게 즐겁게 드시는 것이 건강하게 지내는 방법이 아닌가 생각합니다.

노인들에게 희소식이었네요 !!

다시 보고 또 보도록 꼭 추천 드립니다.

- 옮긴 글 -