

남성: 비만, 고혈압, 당뇨병, 고중성지방혈증(2배), 협심증또는심근경색증(2배), 뇌졸중증
여성: 고콜레스테롤혈증, 빈혈(2배), 천식, 골관절염(3배), 우울증(3배)

- 고중성지방혈증(2배), 협심증또는심근경색증(2배)

고중성지방혈증, 협심증또는심근경색증 원인: 혈액 내 중성지방 높음
가족성 고중성지방혈증: 혈중 콜레스테롤 수치는 증가x, 중성지방 증가

혈중 중성지방은 **200 mg/dL**까지가 정상, 200에서 400 mg/dL의 범위가 경계 수치, 그리고 400 mg/dL 이상의 경우는 위험수위

남성 중성지방이 400을 넘는 사람은 287명, 여성은 147명

- 고콜레스테롤혈증

혈액 내 콜레스테롤이 과도하여 발생하는 질환, 과도한 콜레스테롤이 동맥경화를 촉진함.

동맥경화는 허혈성 심장 질환인 협심증이나 심근경색증 유발할 수 있음
나쁜 콜레스테롤 수치를 조절하는 요인에는 유전, 음식, 체중, 육체적 활동과 운동, 나이와 성별, 음주, 스트레스, 질병이나 약물

- 빈혈

산소를 운반하는 성분인 헤모글로빈이 부족한 상태
철분이 부족

월경량이 많은 여성, 소화성 궤양이 있는 사람, 아스피린이나 다른 비스테로이드 소염제를 장기 복용함에 따라 위점막에 출혈이 생긴 사람에게 나타날 수 있습니다. 60세 이상 환자의 경우에는 위장관에 생기는 악성 종양도 과다한 출혈을 일으키는 주원인이 됩니다.

두 번째 중요한 원인은, 음식을 통해 **철분**을 충분히 섭취하지 못하는 경우입니다. 채식주의자처럼 철분 함량이 적거나 아예 들어 있지 않은 식사를 하게 되면 철결핍빈혈이 올 수 있습니다.

세 번째, 철분을 많이 필요로 하는 상황에 충분한 양의 철분이 식사를 통해 공급되지 않는 경우에도 철결핍빈혈이 발생합니다. 예를 들어 성장기에 있는 어린이, 청소년, **임산부**가 그러합니다.

네 번째, 음식물 속에 들어 있는 철분은 소장을 지나면서 흡수되는데, 이 과정에 장애가 있으면 철결핍빈혈이 나타납니다. 가령 소아 지방변증이나 소장을 절제한 경우에 철결핍빈혈이 발생하게 됩니다.

라면, 빵, 볶음밥 등 탄수화물 위주 식습관은 적절한 철분 섭취를 막는다. 건강을 생각해 채식만 하는 것도 철분결핍을 유발한다. 정은진 교수는 "식품을 통해 섭취한 철분은 약 10%만 흡수되는데, 채식만 고집하면 철분 함량이 적거나, 아예 안 들어 있는 음식을 먹는다"고 말했다.

출처 : https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2020/02/03/2020020303924.html

- 골관절염

나이, 성별, 유전적 요소, 비만, 특정 관절 부위의 외상, 염증으로 인한 연골 손상

여성에게 관절염이 많은 이유: 중년에 접어들어 폐경을 거치면서 여성호르몬 감소로 골밀도가 낮아지기 때문임.

무릎 관절염이 심한 이유: 가사일을 할 때 무리가 가서 무릎 연골의 손상이 가속화됨

‘ 50세 이전의 퇴행성관절염 유병률은 남녀 모두 비슷하다. 50대를 넘어서야 성별 간 차이가 급격하게 나타난다. 조승배 원장은 50대 이후 여성에게 퇴행성 관절염이 더 쉽게 찾아오는 배경에 '폐경'에 있다고 이야기한다.

조 원장은 "여성의 경우 연골 내 연골세포에 여성 호르몬 수용체가 있는데, 폐경이 찾아오고 나면 여성 호르몬이 감소함에 따라 연골기질단백질 생성이 감소하게 되어 연골이 약해진다"고 설명한다.’

(<http://medipharmahealth.co.kr/news/article.html?no=55036>)

- 우울증

호르몬 차이, 월경, 임신, 출산이 관여하고 있고, 남녀 간 사회 심리적 스트레스가 서로 달라서다
여성호르몬인 에스트로겐과 우울증 사이의 상관관계

사실 우울증의 원인은 하나로 꼽을 수가 없다. 생물학적 요인, 유전적 요인, 사회 심리적 요인 등 다양한 요인이 복합적으로 작용하면서 우울증이 나타난다. 하지만 학자마다 무게를 두는 원인은 조금씩 다르다.

에스트로겐과 우울증 ‘상관관계 있다’

한국 여성 6만 114명을 대상으로 대규모 조사를 실시하였고, 그 결과 초경의 시기와는 관계없이 이른 폐경일수록 우울증 유병률이 높은 것으로 나타났다. 즉, 평생의 월경기간이 짧을수록 우울증으로 고통 받을 확률이 높다는 의미이다

반면 심리사회적 요인에 무게를 두는 경우도 있었다. 박섯별 아주대학교 가정의학과 교수는 여성의 심리사회적 역할과 특징이 우울증과 밀접한 관련이 있다고 보았다. 결혼을 기점으로 여성이 사회생활과 가정생활 사이의 선택 등 다양한 문제를 직면하면서 더 우울증이 많이 발생한다는 것이다.

여성이 우울증 비율이 남성보다 높은 이유: 어떤 요인과 관계가 있는지