

눈이 '따끔따끔' 혹시 미세먼지 때문어?

대기중 알레르기성 눈 질환 유발 물질 포함 보안경·식염수·인공눈물로 눈꺼풀 씻어내야

미세먼지와 안질환

직장인 A씨는 요즘 최악의 미세먼지에 출퇴근길 마스크를 꼭 쓰고 다녔다. 틈틈이 물을 마시며 목 관리에 신경 쓰던 A씨는 눈이 뻑뻑하다는 느낌이 들더니 이내 빨갛게 충혈돼 안과를 다녀왔다.

A씨는 알레르기성 결막염 진단을 받고 먹는 약과 안약을 처방받았다.

주부 B씨는 며칠 전부터 다래끼가 난 것처럼 눈이 붓고 통증도 있어 안과를 방문했다가 "미세먼지 때문인 것 같다"는 소견을 받았다.

병원에 다녀왔다고 지역 맘카페에 글을 올렸더니 비슷한 증상으로 안과를 다녀왔다는 댓글이 10건가량 달렸다.

미세먼지 오염이 심화하면서 호흡기 질환뿐 아니라 눈병을 호소하는 사람들

이 늘고 있다.

10일 광주 한 안과에는 미세먼지 농도가 높아지면서 병원을 찾은 환자 수가 20% 가까이 늘었다.

이 병원 관계자는 "보통 하루 1~2명 꼴이던 알레르기성 결막염 환자가 최근 많게는 4~5명까지 찾아온다"라며 "눈이 가렵다면 보체는 아이를 데려와 미세먼지의 영향 때문이라고 묻는 보호자들도 많다"라고 말했다.

또 "보통 봄철 등 환절기에는 알레르기 환자가 많은 편이지만 예년과 비교해도 하루 평균 방문 환자 수가 10~20명은 늘었다"라며 "환자 연령대도 아이부터 노인까지 다양하다"라고 설명했다.

안과 전문의들은 미세먼지에 눈 질환을 유발하는 알레르기성 물질이 포함되어 있기 때문에 특별한 주의가 필요하다고 당부한다.



조양경 가톨릭대 성빈센트병원 안과 교수는 "미세먼지에는 중금속 화합물 등 알레르기 질환을 유발하는 요소가 포함되어 있으므로 미세먼지가 눈에 들어가면 알레르기성 결막염에 걸릴 위험성이 높다"라며 "특히 안구건조증이 있는 경우 정상적인 눈물 분비가 되지 않기 때문에 눈에 들어간 미세먼지가 잘 씻겨나가지 않아 더욱 위험하다"라고 설명

했다. 아울러 "미세먼지가 많은 날에는 보안경을 착용하는 것이 좋고 외출 후에는 식염수나 인공눈물 등으로 눈꺼풀 안쪽을 씻어내야 한다"라며 "그런데도 눈이 충혈되고 따끔거리거나 눈물이 계속 흐를 경우 안과를 찾아 항알레르기 약제를 처방받아야 한다"라고 조언했다.

/연합뉴스



지난해 빛고을전남대병원 로비에서 열렸던 건강밥상 전시회 모습.

골다공증환자 위한 건강밥상 전시회

빛고을전남대병원 12일 병원 로비서 개최 죽식·한식 등 6개 식단 50여가지 음식 소개

빛고을전남대학교병원 '골다공증환자 위한 건강밥상' 전시회를 오는 12일 병원 로비에서 개최한다.

빛고을전남대병원 영양실 주관으로 열리는 이번 전시회는 골다공증환자에게 영양정보를 제공하고, 시민들에게 골다공증 예방에 도움 되는 식이요법을 알리고자 마련됐다.

특히 지난해 열린 첫 전시회에서 환자와 주민들로부터 큰 호응을 받으므로써, 올해도 개최하게 됐다.

이번 전시회에는 칼슘소실을 예방하고, 칼슘 흡수에 도움 되는 식재료를 이용한 죽식·한식·양식·일품요리·빵식·칼슘함

유식품 등 6개 식단에 50여 가지의 음식이 선보인다.

또한 가정에서 손쉽게 요리할 수 있는 조리법과 식단관리 등 다양한 정보도 제공되고, 전시된 음식에 대한 시식기회도 주어진다.

이번 전시회는 오후 3시부터 5시까지 진행된다.

이신석 병원장은 "이번 전시회를 통해 골다공증 치유와 예방에 큰 도움이 되길 바란다"면서 "앞으로도 환자와 지역민의 건강증진에 직접적인 도움이 될 수 있는 의료정보와 행사를 지속적으로 펼쳐가겠다"고 밝혔다.

"당뇨, 금연·체중관리 잘하면 사망 위험 32% 뚝"

분당서울대병원, 40세 이상 환자 1만7천명 분석

당뇨병에 걸렸더라도 금연과 체중관리를 동반할 경우 사망 위험을 32%가량 떨어뜨릴 수 있다는 연구결과가 나왔다. 다만 당뇨병 환자 절반 이상은 진단 후에도 담배를 끊지 못하는 등 생활습관 개선에 어려움을 겪는 것으로 함께 보고됐다.

분당서울대병원 가정의학과 이기현 교수 연구팀은 국민건강보험공단의 빅데이터를 활용해 2004년~2013년 사이 당뇨병

을 새롭게 진단받은 40세 이상 남성 1만7천204명의 흡연 습관 변화와 사망 위험을 분석해 이러한 사실을 확인했다고 4일 밝혔다.

연구결과 흡연자 가운데 당뇨병 진단 후 담배를 끊은 경우는 27%에 불과했다. 당뇨병과 같은 만성질환 환자는 규칙적으로 운동하고 식단을 변화하는 등 생활습관 전반을 개선해야 하는데도 불구하고

실천에 옮기는 경우는 현저히 낮음을 보여주는 대목이다.

당뇨병 진단 후 금연과 적정 체중을 유지했을 경우에는 지속해서 담배를 피운 사람에 비해 사망 위험도가 32% 감소하는 것으로 나타났다.

연구팀을 이끈 이기현 교수는 "당뇨병에 걸렸더라도 담배를 끊고 체중을 조절하는 등 꾸준한 건강관리를 한다면 질환으로 인한 위험을 최소화할 수 있다는 의미"라고 강조했다.



논문의 제1 저자인 조미희 전문의 역시 "당뇨병과 같은 만성질환이 있는 경우 무엇보다 금연이 시급하다"며 "금연 교육 및 지원 또한 만성질환자를 우선해서 이뤄져야 할 것"이라고 조언했다. 연구결과는 국제학술지 '사이언티픽 리포트'에 지난달 발표됐다.



제17차 한일이비인후과학회가 지난 6일부터 3일간 광주 김대중컨벤션센터에서 개최됐다.

제17차 한일이비인후과학회 성료

아시아 지역 대표적 의료학술대회인 제17차 한일이비인후과학회(학회장 전남대병원 이비인후과 조용범 교수)가 광주에서 성황리에 개최됐다.

지난 6일부터 3일간 광주 김대중컨벤션센터에서 열린 이번 학회는 전남대병원 이비인후과 주최, 한국과 일본 이비인후과학회, 광주컨벤션뷰로 및 전남대병원 후원으로 열렸다.

이번 학술대회에는 일본을 비롯한 외국 의료관계자 100여명을 포함해 국내 의료진 등 총 400여명이 참석했으며, 이비인후과 관련 임상과 기초연구의 최신 지견에 대한 열띤 토론이 펼쳐졌다.

특히 이번 학회는 조용범 교수가 지난 2016년 한일이비인후과학회 차기회장에 선출됨에 따라 광주에서 열리게 된 것이다.

이번 학술대회를 주관한 조용범 교수는 전남대병원 이비인후과장·인공와우이식센터장·난청센터장 등을 맡았고, 대한이비인후과학회 학술이사·대한이과학회·하버드 의대부속병원 국제이과병리학회 회원 등 활발한 학회활동 및 연구를 통해 국내 의료발전에 기여해 왔다.

한편 차기 한일이비인후과학회는 오는 2020년 일본 오사카에서 열릴 예정이다.

"한국인, 비만 아니어도 BMI 3% 줄여야 당뇨병 예방"

성인 5만1천405명 7년간 관찰

지난해 세계당뇨병학회가 펴낸 보고서를 보면 전세계 성인 당뇨병 환자는 4억2천500만명에 달했다. 이는 약 40년 전에 견줘 4배가량 증가한 수치로, 오는 2045년에는 당뇨병 환자가 6억명을 넘어설 것

이라는 게 학회의 전망이다. 한국도 마찬가지로 2050년에는 당뇨병 인구가 600만명까지 늘어날다는 전망이 나와 있다.

세계당뇨병학회는 당뇨병 예방을 위한 지침으로 평균 7% 이상의 체중감소와 주당 150분 이상의 중등도 강도의 유산소운동을 권고한다. 하지만 이는 미국인을 대

상으로 한 연구결과를 바탕으로 한 것이어서 한국인에게 몇 %의 체중감소가 효과적인지에 대한 증거가 명확하지 않았다.

국내에서 처음으로 당뇨병 예방을 위한 체중감소 권고치가 나와 주목된다.

가톨릭대학교 의대 여의도성모병원 내분비내과 권혁상 교수와 인천성모병원 김

은숙 교수 공동 연구팀은 2002년 당시 당뇨병이 없었던 성인 5만1천405명을 7년간 추적 관찰한 결과, 당뇨병 예방을 위해 비만한 사람은 9% 이상, 비만하지 사람은 3% 이상의 체질량지수(BMI) 감소가 각각 필요한 것으로 나타났다고 최근 밝혔다.

이번 연구결과는 네이처 자매지인 사이언티픽 리포트 온라인판 최근호에 게재됐다.

국민이 행복한 대한민국

"아직은 아이를 가슴에 묻을 수가 없습니다"

문만 바라보는 버릇이 생겼습니다
 금방이라도 '엄마' 하며 아이가 들어올 것만 같습니다
 낮이 나간 채 몇 년을 찾아 헤맸습니다
 그래도 실낱같은 희망을 버리지 않습니다
 아이 하나를 잃는다는 건 모두를 잃는 것이기 때문입니다

실종아동 관련정보 및 제보는 국번없이 182

초록우산 어린이재단 / 실종아동전문기관 (www.missingchild.or.kr) 또는
 경찰청 실종아동찾기센터 (www.sale182.go.kr)에서 정보열람 및 제보 가능

전남도민일보 한국언론진흥재단
Korea Press Foundation