

From: kimbyung

Sent: Friday, November 20, 2009 6:23 PM

Subject: FW: **55** 살 넘은노인은 몸 조심

老人은 몸 조심



최근 어떤 모임에서 식사를 하고
일어서다가 아내가 엉덩방아를 찢었다,
바닥에 카펫이 깔려 다친데가 없어 다행이었지만
넘어져 골반이부서지는 노인들이 허다하다,
그런 노인들 4분의 1은 6개월 이내에 죽게 되는 것이
상례라고 한다,
그러니 노인들에겐 넘어지는 게 무척 위험한 일이다.
;

왜 노인들은 잘 넘어지나?

여태까지는 노인들이 잘 넘어지는 이유는
다리가 약 해지거나 정신이 흐려지거나 시력이
감퇴되거나 걸음걸이가 둔해지기 때문이라고 의사들이 믿었다,
하지만 지난 5월호 내과의학 학지에 발표된 연구 결과를 보면
노인들이 잘 넘어지는 이유는
내이전정(內耳前庭) 기능장애 때문이라고 한다.

내이전정은 귀 안쪽에 있는 기관으로 균형을 감지하는 기관이다,
균형감지에 이상이 생기니 잘 넘어질 수밖에 없다,
40세 이상 미국인 35%와 60세 이상 노인들 50%가
내이전정 기능장애자라고 한다.

이 연구는 메릴랜드의 볼티모어에 있는
존스홉킨스 의대 이비인후과 교수 유리 아그라월 의사가 주도했다,
이 연구팀은 2001년부터 2004년까지 실시한
'국가보건 및 영양시험 설문조사'에 참가한 5086명의 성인에서 얻은
데이터를 분석했다.

"내이전정 기능장애자는 어지러움을 느끼기 때문에
잘 넘어지는 게 당연하다"고 아그라월 의사가 설명했다,
어지러움을 느끼는 장애자는 넘어질 찬스가 12배나 더 높고 어지
러움을 느끼지 않는 장애자도 넘어질 위험도가 3배정도 더 심했다,
내이전정 기능장애자는 귀가 멀어질 위험도도 높았다,

내이전정의 위치가 청각기관에 가깝고
혈관을 공유하기 때문이라고 했다.

내이전정은 머리의 회전 운동 방향에 관한
감각정보를 뇌에 보낸다,

사람은 내이전정에
서 오는 신호와 더불어 시각과 촉각을 이용해 균형을 유지한다,
그런데 내이전정에 이상이 생기면
균형을 유지하기가 어렵게 된다.

아직 내이전정 기능장애의 원인은 확실히 모르지만

노화가 주 원인이고 흡연, 고혈압증
당뇨병 탓일 수도 있다고 전문가들이 얘기한다,

검진은 용 이하다,
패드를 간 표면에 아무것도 잡지 않고 서서
눈을 감으면 어지러워 넘어지는
사람은 내이전정 기능장애자 다.
매년 한 번 씩 이비인후과 의사에게 진단을 받아보는 게 안전하다.

미국의 질 병관리 및 예방센터의 통계에 의하면
매년 미국에선 넘어져 죽게 되는 사람이
1 만 5000 명 이 넘고 넘어져 다치는 노인이 300 만이 넘는다,
다치는 사 람은 곧 남에게 의존해 살게 되니 개인의 자유를 잃는다,
그래서 치 료비도 급증한다,
넘어져 다 친 환자들 치료비가 연 200 억불이 넘는다.

잘 넘어지 지 않도록 하자면 균형 운동이 필요하다,
처음엔 뒀 이든 한손으로 잡고 단단
한 마루위 에서 한발로 서는 연습을 하고
나중엔 아 무것도 잡지 않고 한발로 서는 연습을 한다,
그 다음엔 눈을 감고 연습을 반복한다,
나중엔 물 령한 카펫이나 방석이 깔린곳에 서서 연 습하는 게 좋다.

자리에서 일어설 땐 서서히 일어서고,
뒀이든 한 손으로 잡고 계단을 오르내리고,
양손 에 물건을 들고 걷지 말 고,
넘어져도 한손으로 땅을 짚으면 골반에 충격을 덜어준다.

늘 건강하 시고 오늘도 행복한 날 되세요.

