GOYANG NEWS
December 12 vol. 322

보 건 소 정 보 & 건 강 상 식

보건소명 (문의처)	행사&교육명	참가대상	운영기간	장소	주요행사내용
덕양구보건소 (☎8075-4064)	당뇨병 건강교실	고양시민 누구나	매주 화 10:00~11:30	다목적교육장(2층)	- 당뇨병 질환·영양·운동교육 등
일산동구보건소 (☎8075-4105)	토요산전관리 서비스	고양시 임산부	12. 14(토) 9:00~12:00 (검진 11시까지)	모자보건팀(1층)	- 무료 산전검사 및 영양제 지원
일산동구보건소 (☎8075-4139)	영양플러스사업 단체교육	영양플러스 사업 대상자	12. 18(수) 10:30~11:30	건강누리(1층)	- 올바른 식습관 등 영양교육 - 보충식품 및 우유 배송일정 안내
일산서구보건소 (☎8075-4208)	주엽커뮤니티 연계 달빛 건강 운동 교실	주민 30명	매주 월, 화, 목 20:00~21:00 (~12. 13)	주엽커뮤니티센터 너른마당	- 음악에 맞춘 생활댄스 및 스트레칭 및 근력운동
일산서구보건소 (☎8075-4208)	100세 건강교실	관내 65세 이상 주민	매주 목 11:00~12:00 (~12. 13)	건강마루(3층)	- 기공체조 - 음악에 맞춘 스트레칭 및 근력운동
일산서구보건소 (☎8075-4208)	건강힐링요가교실(3기)	관내 65세 이하 주민	매주 화, 금 16:00~17:00 (~12. 13)	건강마루(3층)	- 요가 및 스트레칭
일산서구보건소 (☎8075-4179)	예비엄마교실	임산부 및 임산부 부부	1차: 12. 10(화) 2차: 12. 17(화) 14:00~16:00	건강마루(3층)	- 1차: 태교 및 출산 - 2차: 모유수유 및 신생아 관리
일산서구보건소 (☎8075-4179)	모유수유교실	임산부 및 수유부	12. 11(수) A : 14:00 B : 15:00	모유수유실(1층)	- 모유수유 실습 및 상담

겨울에 특히 조심할 3가지 질병

겨울이면 추운 날씨로 인해 면역력이 떨어지고, 심신이 위축돼 다양한 질병에 노출되기 쉬워진다. 특히 '레이노병', '수족냉증', '심근경색'은 날씨가 추워지면 더욱 조심해야 할 질병으로 고른 영양 섭취와 규칙적인 운동 및 휴식을 통해 발병을 예방해야 한다.

① 레이노병 : 추운 곳에 나가거나 찬물에 손, 발 등을 담글 때 혹은 스트레스에 의해 손가락, 발가락, 코, 귀 등의 신체 끝부분이 혈관 수축을 유발해 혈액순환 장애를 일으킨다. 주로 20~40대 여성에게 흔하게 발병하며 유전적인 영향을 받는 질환으로 알려져 있다.

② 수족냉증 : 추위를 느끼지 않을 정도의 온도에서 손이나 발에 지나칠 정도로 냉기를 느끼는 질병이다. 두통, 현기증, 손발의 떨림, 권태감 등이 나타나며 여성에게는 여성 질환, 불임 등의 원인이 될 수 있기에 가볍게 여겨서는 안 된다.

③ 심근경색 : 혈관의 빠른 수축으로 심장에 산소와 영양 공급이 급격하게 줄어들어 조직이나 세포가 죽는 질병이다. 가슴통증, 중증감이 나타나며 안면이 창백해지고, 혈압이 하강해 쇼크 상태가 될 수 있다. 중증일 때는 발병 24시간 이내에 사망할 수 있다.