

실천 목표		제 2020 - 05호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 주간보호		발 행 인 : 김 지 연 담 당 자 : 이 영 애 발행일자 : 2019. 04. 24



아름다운 꽃들이 만연한 5월달입니다.

아름다운 계절이자 가정의 달로 여러행사가 많아
분주 하시죠? 분주함속에 가족들간의 소중한 아름다운
추억들도 만드시고 감사의 마음을 표현할수 있는
사랑가득한 달 되시길 바랍니다.

작은 기쁨이 모여 큰 행복
이루는 멋진 한달 되세요.

* 5월 일정 안내 및 알림 *

♣ 일정 안내

▷ 05월 06일 (수) **생신잔치** 합니다.

김경애어르신애((양력5/27)

♣ 미용봉사일정

▷ 05월 18일 **월요일 미용봉사가 있습니다.**

♣ 5월 1일은 근로자의 날로 센터의 **휴무**날입니다.

♣ ‘**프로그램만족도조사**’지를 첨부해서 보내니, 어르신 케어하는 데 있어 많은 도움이 되니 소신대로 적어보내주시면 너무 감사하겠습니다.

♣ 5월 8일 **어버이날**에 **어르신께 편지**써서 보내주실 보호자분 계신다면 연락 간절히 기다립니다.~~~

(참여하셔서 편지도 읽어주시면 더욱 좋겠지만 편지만 써 주셔도 어르신께는 커다란 효도이자 선물이 될것입니다.)

사회복지사 : 김지연 (H.P 010-8805-0086)

♣ 본인부담금 계좌번호 :

하나은행 (주)동래데이케어 186 - 91002 - 83704

♣ 공지

- 2020년 02월 ‘급여제공기록지’ 부분은 각 가정으로 우편발송하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.

- 택으로 보내드리는 계약서와 급여제공기록지는 꼭 보관해두시기 바랍니다.

갑자기 약해진 소변줄기? 전립선비대증 의심하세요!



전립선비대증은 노화와 관련된 질환이다. 생명에는 문제되지 않지만 삶의 질을 떨어뜨리는 질환이다. 30~40대부터 전립선은 커지기 시작하며 80세 이후에는 거의 80%의 남성들이 전립선의 비대소견을 보인다. 그러나 모든 환자가 전립선비대가 있다고 해서 하부요로 증상으로 고생하는 것은 아니다. 그래서 비뇨의학과에서는 전립선 크기와 환자가 호소하는 하부요로 증상을 모두 고려하여 적절한 치료를 시행한다.

◆ 전립선비대증의 증상

- 소변줄기가 가늘다.
- 소변시 아랫배에 힘을 준다.
- 배뇨 중에 소변줄기가 멈추고 다시 소변을 본다.
- 소변을 본 후에도 방광에 소변이 남아 있는 느낌이 있다.
- 소변을 2시간 이내 다시 소변을 보고 싶다.
- 소변 참기가 힘들다. 이것이 심해서 화장실 가면서 소변을 바지에 흘린다.
- 밤에 소변 때문에 한번 이상 잠에서 깬다.



소변을 본 후에도 시원하지 않음



소변이 자주 마렵거나 참기 힘들



소변 줄기가 가늘어짐



자다가도 소변을 봐야함



힘을 주어야 소변이 나옴

◆ 전립선비대증을 예방하는 방법이 있나요?

전립선비대증에 대한 위험인자로 대표적으로 노화와 남성호르몬이 알려져 있다. 또한 여러 성장인자 호르몬도 관여한다고 되어 있다. 이러한 것들은 우리가 노력한다고 전립선비대증을 막을 수 있는 것은 아니지만, 그래도 권장할만한 식사요법과 생활양식이 있다. 전립선비대증과 심혈관계 질환은 매우 높은 관련성을 보인다고 알려져 있으므로 심혈관계 질환의 위험을 낮추는 식생활과 생활양식을 지켜나간다면 전립선비대증에 도움이 된다. .

첫째, 비만, 운동부족, 흡연, 고지혈증, 당뇨, 고혈압, 심혈관계에 영향을 주는 음식들은 절제하는 노력이 필요하다. 전립선 건강에 도움이 되는 음식으로는 육류를 줄이고 섬유질이 풍부한 채소, 과일 그리고 생선 등의 섭취를 권장한다. 몸에 이로운 오메가3(불포화지방산)을 많이 섭취하는 것도 도움이 된다. 또한 토마토, 콩(두부음식, 특히 발효된 콩-청국장, 된장), 마늘은 전립선 내 활성요소를 억제하는 기능을 가지고 있다고 알려져 있다.

둘째, 평소 배뇨증상으로 고통 받는 분들은 소변을 너무 오래 참지 말아야 한다. 소변을 오래 참을 경우 하부요로에 교감신경이 항진되어 급성요폐가 생길 수 있다. 또한 과음시에 한꺼번에 많이 만들어진 소변이 방광을 짧은 시간에 과도하게 팽창시킬 경우 방광 배뇨근에 심한 스트레스를 주어 일시적으로 기능 저하를 유발할 경우에도 급성요폐가 올 수 있다.

셋째, 나이든 남성들은 감기약을 먹어야 할때 주치의에게 전립선비대증 관련 배뇨장애가 있다고 설명하는 것이 좋다. 왜냐하면 호흡기 관련 감기약에는 배뇨작용과 반대되는 약물이 있어 급성 요폐를 유발할 수 있어 주의가 필요하다. 최근 커피(카페인)를 즐기는 사람들이 많은데, 카페인도 전립선비대증 위험도를 증가시키므로 카페인의 섭취를 줄이는 노력도 필요하다.