

실천 목표

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

얼쑤 동래 데이케어

제 2022-06호

발행인 : 이 영 애  
담당자 : 김 혜 정  
발행일자 : 2022. 06. 01.



6월 3일(음력5월5일)은 단오입니다.

더운 여름을 맞기 전 초하의 계절이며 농사의 풍년을  
기원하고 다양한 풍습과 놀이를 즐기는 날 이라고 합니다.

창포물로 머리감기, 부채 선물하기, 그네타기, 씨름하기  
등의 민속놀이를 하고 제호탕, 수리취 떡, 제철과일 등을  
먹으며 무더운 여름을 이겨냈다고 합니다.

봄의 시간이 지나간 자리에 여름의 뜨거운 햇살이 느껴집니다.  
건강한 여름 맞이하시길 바랍니다.

동래데이케어 올림♥

## 지방간이란?

지방간은 지방이 간세포안으로 들어가게 되는 것으로 뱃살이 늘어나는 것과는 많이 다르며 비만으로 온몸에 영향을 미치는 대사증후군과는 연관 될 수 있습니다.

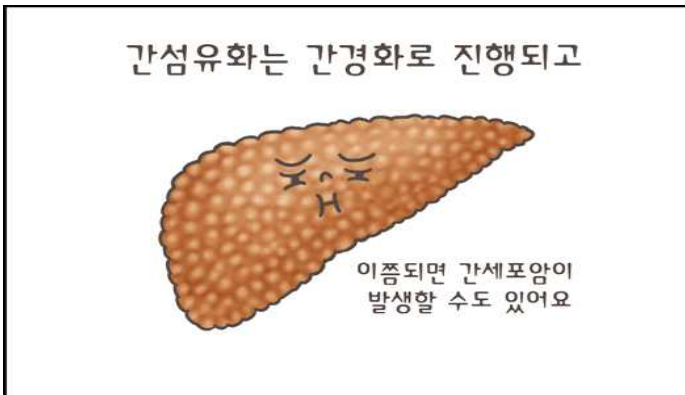
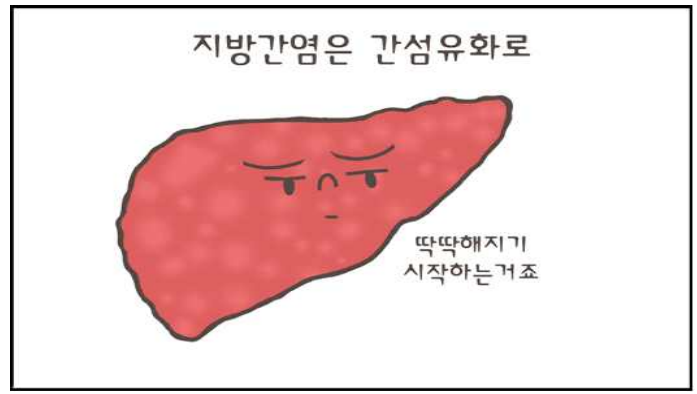
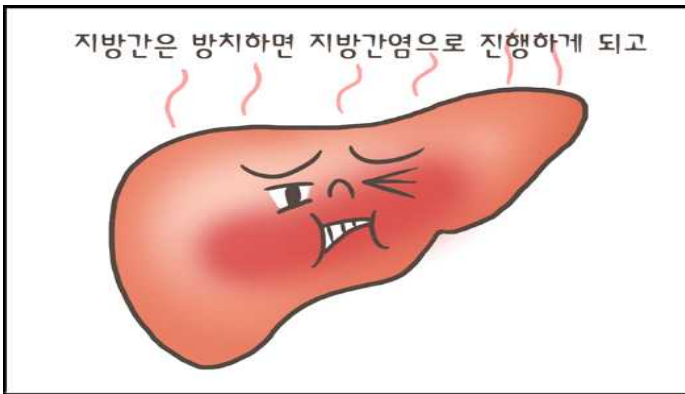


지방간은 술뿐만 아니라 비만, 제2형 당뇨병, 고지혈증이 있는 사람들에게도 생길 수 있습니다. 확진은 보통 건강검진 초음파를 하거나 간수치가 오르는 등 의심소견이 생기면 검사를 해보게 됩니다.



## 지방간 관리

지방간은 방치하면 **지방간염**으로 진행하게 되고, 지방간염은 **간섬유화**로 간섬유화는 **간경화**로 진행되어 간세포암이 발생 할 수도 있습니다.



**지방간의 치료 !!**  
알코올성 지방간이든 비알코올성 지방간이든 우선 술을 끊어야 합니다.



## 지방간 관리

비알콜성의 경우 대사증후군과 관련이 있기 때문에 적절한 체중을 가지는 것이 중요합니다. 균형잡힌 저칼로리 식단과 운동으로 1주일에 1Kg 정도로 빼는 것이 좋습니다.



심한 비만은 비만 수술로 좋아질 수 있으며, **당뇨가 있다면 혈당 조절이 매우 중요합니다.** 지방간은 초기에 아무런 증상이 없어 간과하기 쉽지만 간경화, 간부전이 오면 간이식 없이는 위험할 수 있고 간세포암이 생길 수도 있습니다.



## 주의 집중력 활동지

아래 예시와 같은 모양을 찾아서 동그라미 해 주세요.

