실천 목표	얼쑤 동래 데이케어	제 2023-04호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양		발 행 인 : 이 영 애 담 당 자 : 서 주 현 발행일자 : 2023. 04. 01

사방에서 예쁜 꽃들이 향기와 고운 빛깔로

유혹하는 멋진 4월입니다.

삶의 무게에 고달픈 우리 몸과 마음이
봄의 고운 자태에 잠시나마
입가에 미소를 띨 수 있게 해주네요~

꽃봉오리들이 활짝 피어나듯...
수많은 행복이 가득 피어나는
4월이 되었으면 좋겠습니다^^

♥ 동래데이케어 올림 ♥

만성콩팥병

콩팥은 장기 모양이 마치 강낭콩을 닮았다고 하여 붙여진 이름입니다.
등 뒤쪽에 좌우 한쌍으로 있는 콩팥은 기능이 떨어져도 증상이 잘 나타나지 않아 침묵의 장기라고도 합니다. 콩팥의 역할은 체내 수분을 조절하고, 혈압을 조절하는 등 여러 가지가 있지만 그 중에서도 혈액 속의 노폐물을 걸러내는 역할이 중요합니다.
한마디로 콩팥은 혈액을 깨끗하게 정수하는 여과 기능을 합니다.

콩팥의 기능에 이상이 생기면 노폐물을 걸러 내지 못해 우리 몸에 독소가 쌓이고 심하면 사망에 이르게 됩니다. 만성콩팥병은 콩팥 기능이 감소하거나 단백뇨와 같은 콩팥 손상이 3개월 이상 지속되는 상태를 말합니다. 초기에는 거의 증상이 없고, 콩팥이 상당히 나빠진 이후에나 발견되는 경우가 많아 다음과 같은 증상이 나타나면 검사를 받아보아야 합니다.

콩팥 검사가 필요한 증상

01 자다가 일어나 소변을 자주 본다
02 소변이 탁하고 거품이 많이 나타난다
03 눈 주위나 손발이 부어 오른다
04 혈압이 급격히 상승한다
05 입맛이 없다
06 쉽게 피로를 느낀다
07 몸 전체가 가렵다

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

만성콩팥병 예방관리수칙

- 일반인과 만성콩팥병 환자를 위한 공통 수칙 1 -

01 고혈압과 당뇨병을 꾸준히 치료합니다

02 적정 체중을 유지합니다

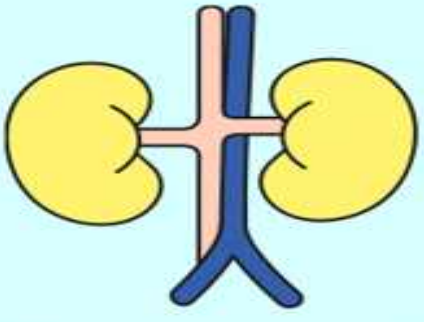
03 음식은 싱겁게 먹습니다

04 매일 30분 이상 운동과 신체활동을 합니다

05 담배는 반드시 끊고 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄입니다.

06 콩팥의 상태에 따라 물을 적당히 마십니다

07 정기적으로 단백뇨와 크레아티닌 검사를 받습니다



국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

어르신과 더불어 행복한 동래 데이케어 방문요양

만성콩팥병 예방관리수칙

- 만성콩팥병 환자를 위한 수칙 -

08 만성콩팥병 환자는 단백질을 하루 권장량을 넘겨 섭취하지 않도록 주의합니다

09 만성콩팥병 환자는 칼륨이 많이 들어있는 과일이나 채소를 지나치게 섭취하지 않도록 주의합니다

10 만성콩팥병 환자는 콩팥의 상태에 맞게 처방받은 약을 의사나 약사의 지시에 따라 복용합니다

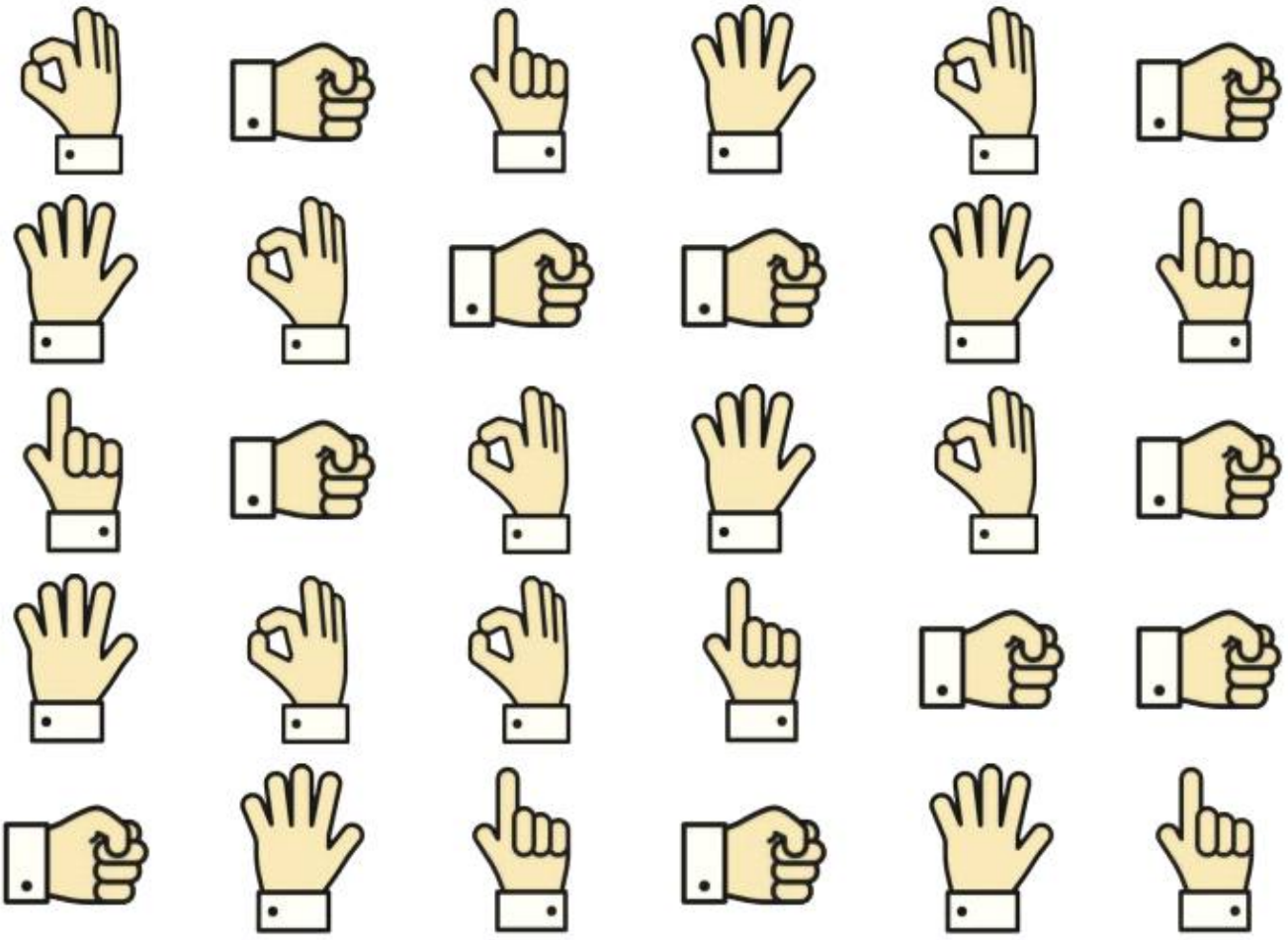
국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

기억력 훈련 활동지

아래 예시와 같은 모양과 방향의 그림을 찾아 동그라미 해 주세요.

※ 초시계를 준비하시고 문제 푸는 시간을 재보세요.

예 시



1 같은 그림을 모두 찾는데 걸린 시간은? _____

2 맞춘 개수 _____

3 틀린 개수 _____