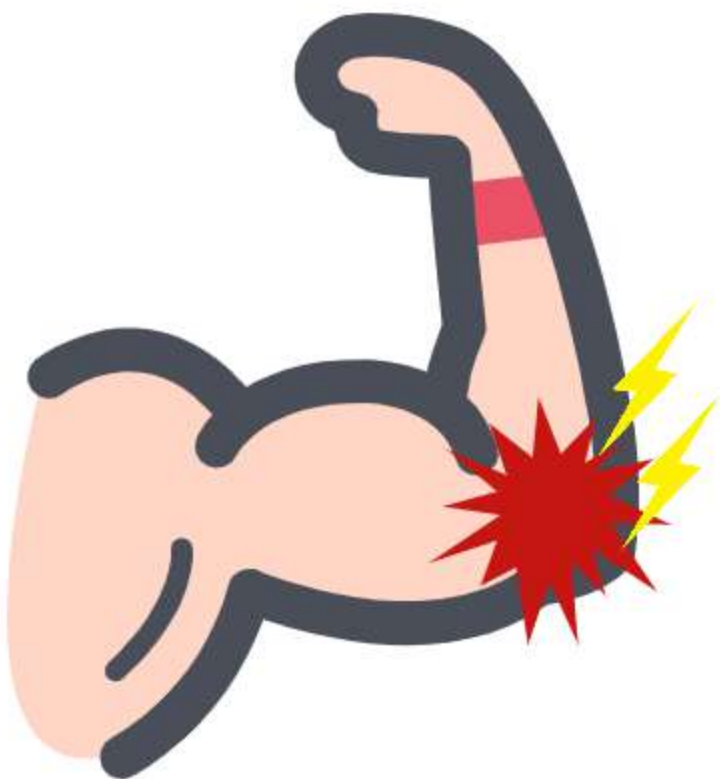
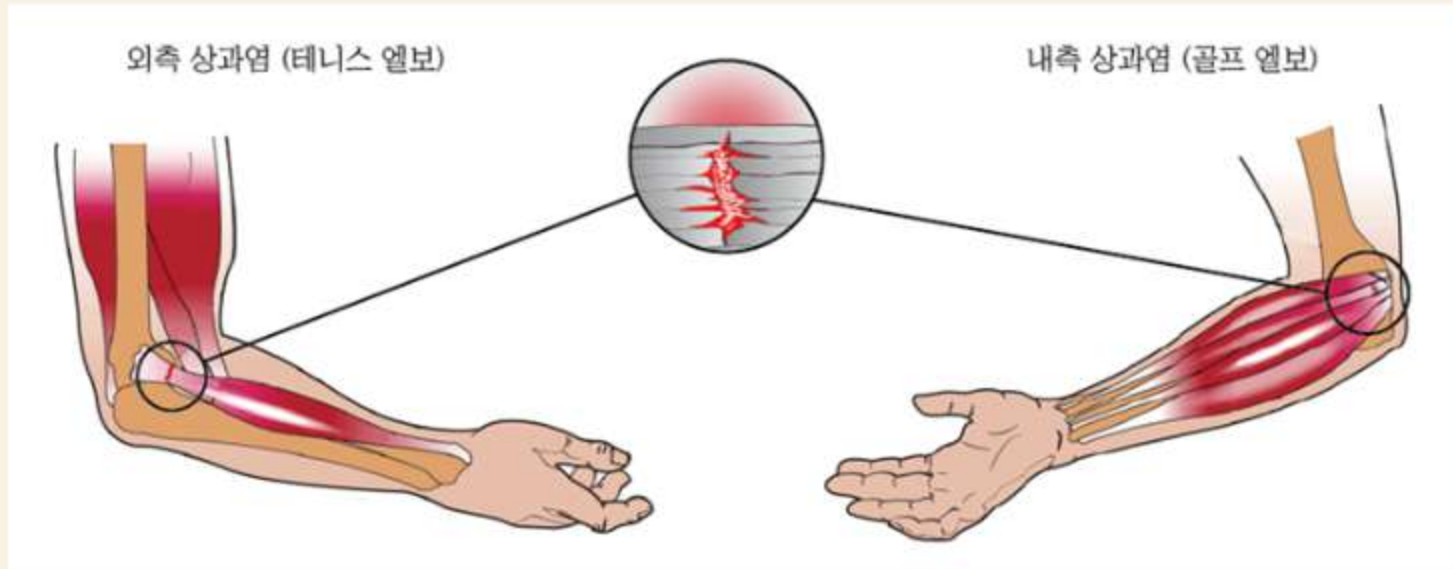


테니스엘보? 골프엘보?
상과염 바로알기



상과염이 무엇일까요?



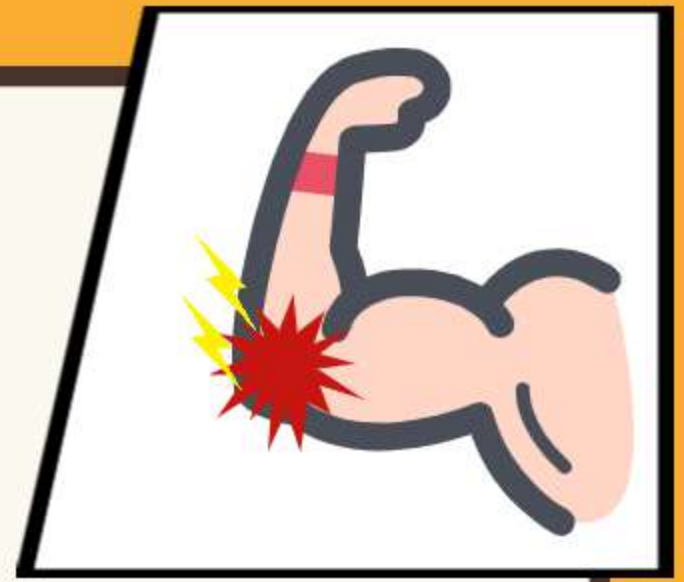
상과염

**팔꿈치 관절에서 근육이 시작되는 지점에
통증이나 압통 생기는 증후군입니다**

**테니스, 골프 등 팔을 쓰는 운동이나
직업상 팔을 많이 사용하면** 발생합니다

테니스엘보는 테니스 백핸드 자세에서 외측 힘줄에
무리한 힘이 가해지며 발생해서 붙은 이름입니다

상과염은 왜 생길까요?



- 팔을 많이 사용하는 직업군: 조리사, 주부, 자동차 조립원 등
- 팔을 많이 사용하는 운동: 테니스, 골프, 야구, 탁구 등
- 바르지 못한 자세



상과염의 증상은 뭔가요?

- ☑ 팔을 올리거나 손에 힘을 줄 때, 팔꿈치 통증
 - 머리를 감으려고 팔을 올릴 때
 - 젓가락을 칠 때
 - 행주를 빨 때 등



- ☑ 팔꿈치를 누르거나 가만히 있어도 통증



- ☑ 상과염이 심한 경우, 밤에도 통증



- ☑ 물건을 들어올리거나 주먹을 쥐기 힘들



- ☑ (테니스엘보) 팔꿈치 바깥쪽에서 찌릿한 통증



스트레칭

꾸준한 스트레칭으로
상과염 예방해요!



① 신근(평근) 스트레칭

손등이 위를 보도록 한 뒤, 반대쪽 손으로 손등 혹은 손가락을 잡고
손목을 가능한 아래쪽을 꺾어 눌러줍니다.
(10초씩 5 - 10회 반복합니다.)

② 굴근(굽힘근) 스트레칭

손바닥이 위를 보도록 한 뒤, 반대쪽 손으로 손바닥 혹은 손가락을 잡고
손목을 가능한 아래쪽으로 꺾어 눌러줍니다.
(10초씩 5 - 10회 반복합니다.)

스트레칭

꾸준한 스트레칭으로
상과염 예방해요!



▶ 상완(위팔) 이두근 운동 ◀

팔꿈치를 고정하고, 아령 혹은 중량물을 천천히 들어올립니다.
(2초간 들어올리고 1초 유지 후, 4초간 천천히 내립니다. 10회 반복)



▶ 상완(위팔) 삼두근 운동 ◀

팔을 접어올린 상태에서 팔꿈치 위치를 고정하고, 팔꿈치를 펴줍니다.
(2초에 걸쳐 펴주고 1초 유지 후, 4초간 천천히 굽힙니다. 10회 반복)

가장 좋은 관리는
"휴식"과 "적당한 스트레칭"입니다.

모두 효과적으로 관리해서
상과염으로 고통받지 말아요

방사선

얼마나 알고 있니?



환자의 건강을 위한 의료용 방사선!!
과연 마음놓고 해도 될까?



정식남도교육청

방사선이란?



방사선이요? 발생점으로부터 모든 방향으로 퍼져나가는 입자 또는 파동이에요
즉!! **빛, 소리, 열부터 의료용 X선**까지 모두 방사선이에요

의료용 방사선이요?



X선 아시나요? X선은 의료용으로 사용돼요

방사선은 사람의 장기(뇌, 피부 등)에 따라 영향을 미치는 정도가 달라요. 이를 고려해서 사람에게 미치는 방사선의 영향을 계산한 단위를 **Sv(시버트)**라고 하죠!!

방사선 자연 vs 의료용



우린 **토양**, **우주** 등에서 자연적으로 발생하는
방사선에 피폭되며 살아가요

그럼 1년에 얼마나
자연방사선에 노출되나요?



지역마다, 직업마다 다르지만
1년간 받는 자연방사선량의
세계 평균은 **약 2.4mSv**입니다.

방사선 자연 vs 의료용



방사선 검사
무서워하지 마세요!!

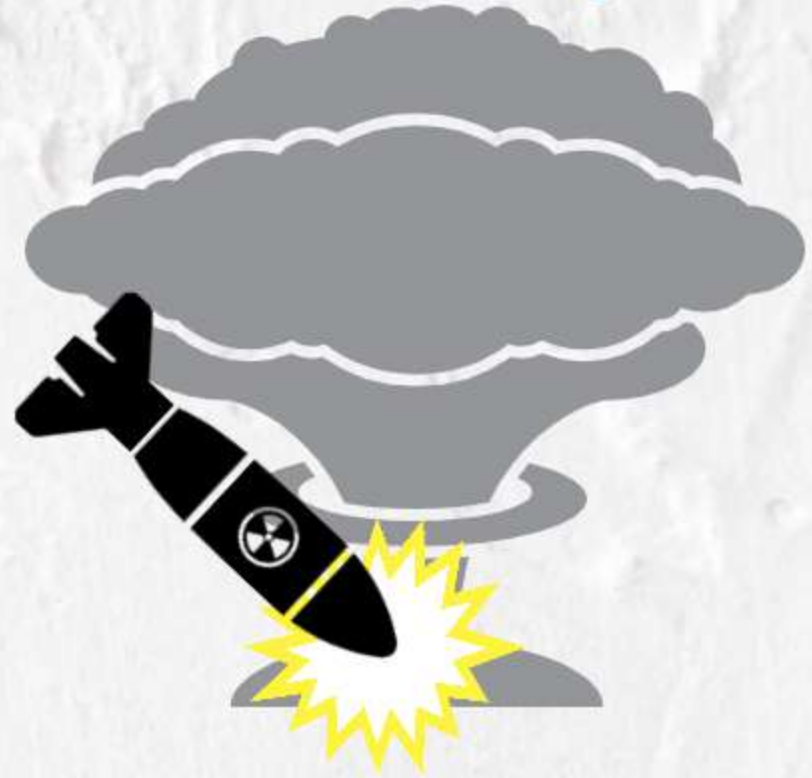


- ☞ CT를 포함한 일반적인 방사선검사는 **피폭선량이 매우 적어요!**
- ☞ 방사선 검사는 **의학적 이득이 훨씬 커요!**
- ☞ 하지만, 그렇다고 **불필요한 오남용은 피해야겠죠?**

검사 도구	피폭 정도
흉부 엑스레이	0.05mSv
흉부 CT	10~15mSv
PET-CT	10~25mSv

1년간 받는
자연방사선량의
세계 평균은 약
2.4mSv

방사선 급성 효과는?




◆ 급성효과?


단시간 내 다량의 방사선 피폭받아 수 주일 이내 관찰되는 영향

피폭선량	증상
250mSv	증상이 거의 없음
500mSv	백혈구 일시적 감소
1,000mSv	구역, 구토, 백혈구 감소
1,500mSv	50%의 사람이 방사선 숙취
2,000mSv	5%의 사람이 사망
4,000mSv	30일 안에 50%의 사람이 사망
6,000mSv	14일 안에 90%의 사람이 사망
7,000mSv	100%의 사람이 사망

방사선 만성 효과는?



- ◆ **확률적 영향** 
- 선량이 낮은 경우에도 발생 가능하고,
선량이 높을수록 발생확률이 증가해요
예시) 암, 백혈병, 유전자 변이 등

- ◆ **결정론적 영향** 
- 기준치 이상의 선량에서 100% 생기는 영향이에요
예시) 수정체 혼탁, 피부손상, 불임 등



방사선 태아, 소아에게는?



◆ 태아에게 방사선이 미치는 영향

태아는 성인에 비해 더 큰 방사선 민감성을 가져요.

- ▶ 임신 8주 이내, 장기가 형성되는 시기로, 가장 영향이 크고,
- ▶ 임신 25주 이상에서는 큰 영향이 없어요.

◆ 소아에게 방사선이 미치는 영향

소아는 성인에 비해 방사선 감수성이 높고,
성인보다 여생이 길어 피폭에 의한 **암 발생률이 성인보다 높아요.**

따라서, 성인보다 방사선 피폭의 최소화를 위해 더 노력해야 하고,
방사선 검사를 대체할 수 있는 검사가 있는지 먼저 살펴봐야 해요

만약, 대체할 검사가 없고, 치명적인 질환의 진단에 필수적인
경우, **주치의와 상의 하에 시행하세요**



Q & A

임신과 방사선

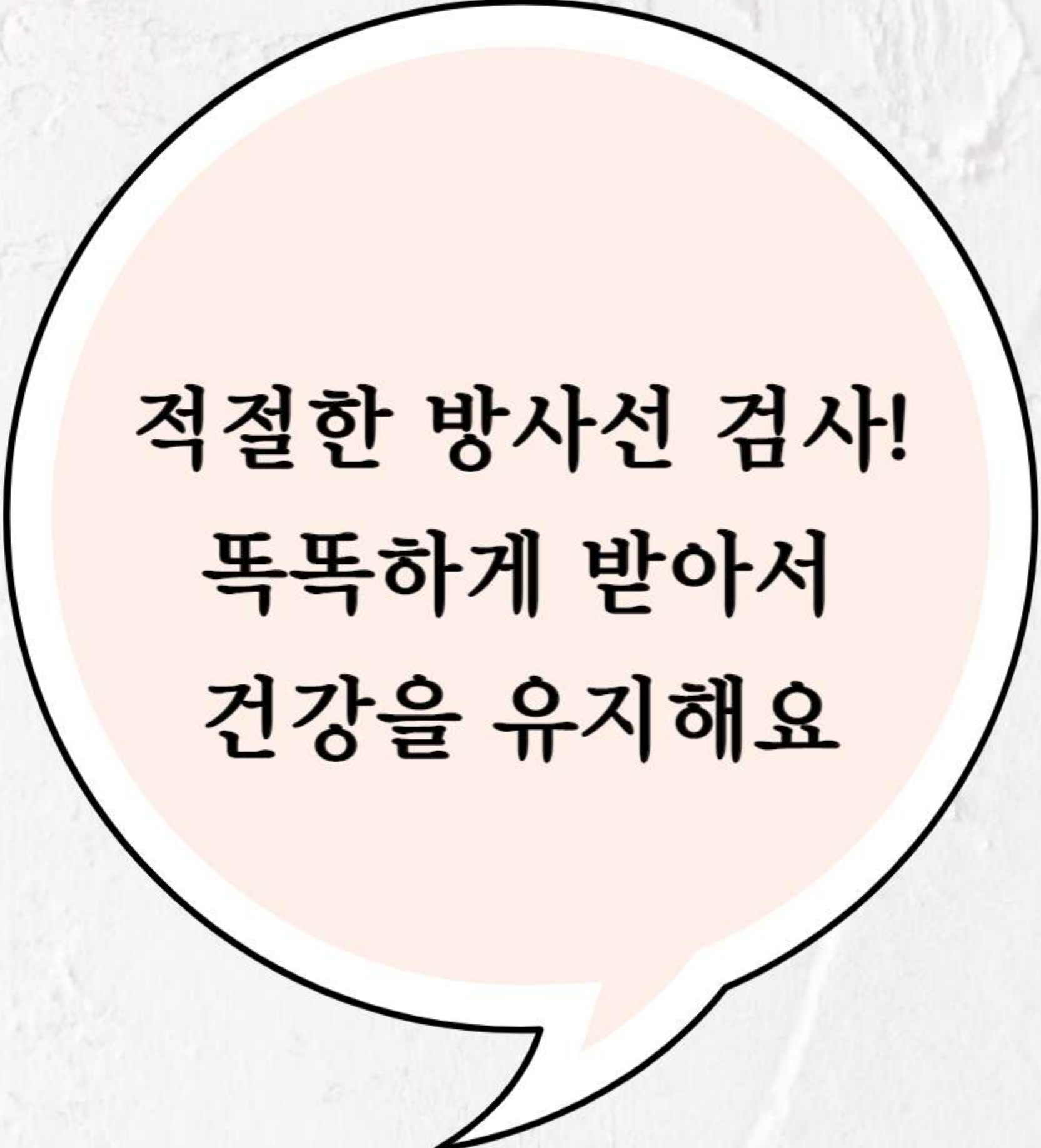


Q1 임신 중, 방사선 검사(X-ray, CT 등) 받아도 되나요?

A1 방사선 검사는 대부분 태아에게 치명적인 위험을 초래하지 않기 때문에, 산모에게 꼭 필요한 검사일 경우 시행하는 것이 옳습니다.
다만, 낮은 확률로 합병증의 가능성이 있으니 피폭을 최소화하기 위해 노력해야 합니다.

Q2 임신 중, 방사선 피폭되면 임신중절을 해야 하나요?

A2 100mGy 이하의 방사선을 받은 경우, 태아에게 영향이 거의 없어 임신중절을 고려하는 것은 옳지 못합니다. (복부 CT 3번해도 100mGy가 넘지 않습니다.)
하지만, 500mGy 이상 피폭되면 치명적인 부작용이 발생할 가능성이 매우 높으니, 방사선 양과 임신시기, 환자의 상황 등을 고려해야 합니다.
(방사선 단위 Sv≠Gy, Sv: 인체에 미치는 영향, Gy: 질량당 흡수된 방사선 양)



적절한 방사선 검사!
똑똑하게 받아서
건강을 유지해요