

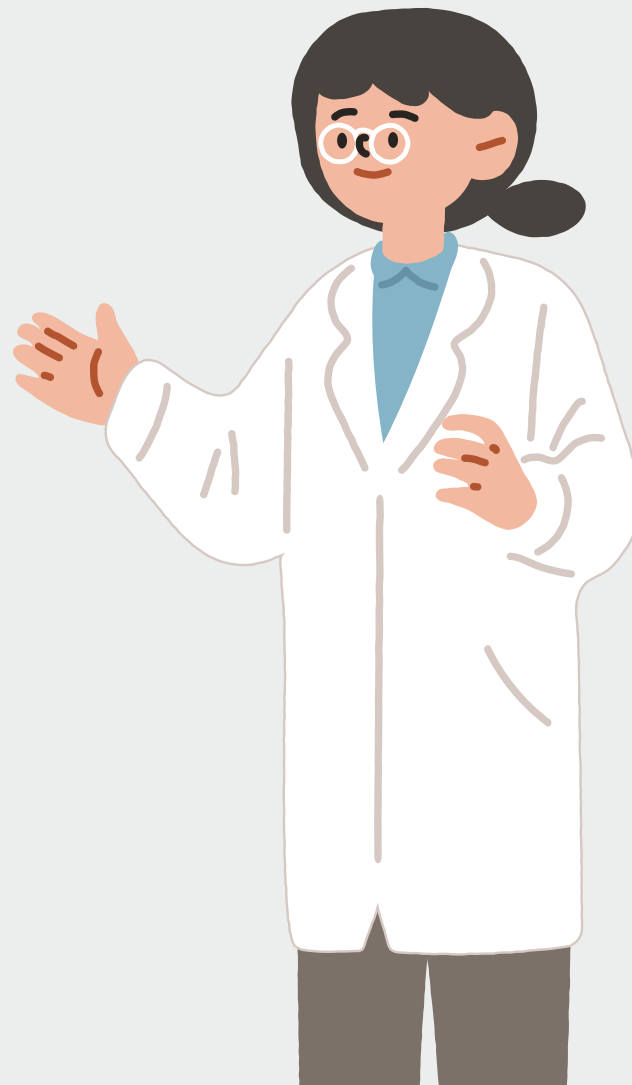
# 만성 콩팥병 환자와 뼈 건강 2편

뼈 건강, 미리미리 지키기

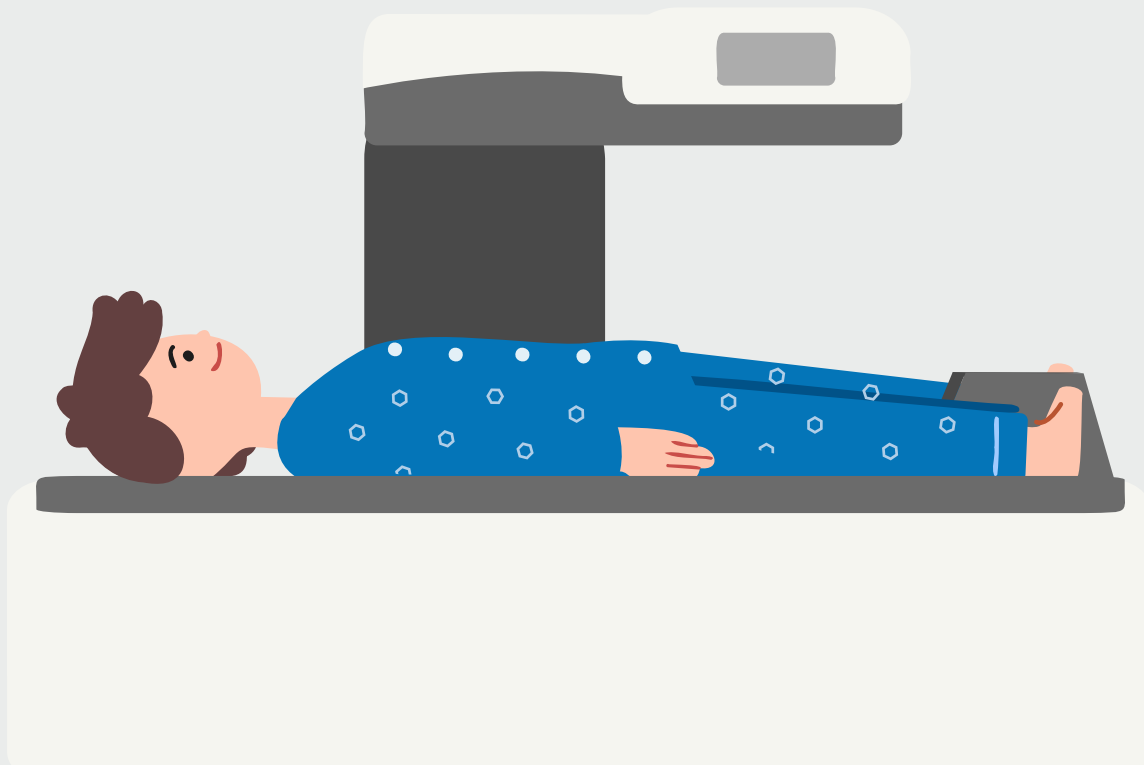


골다공증은 '소리 없는 뼈 도둑'이라는 말이 있을 정도로  
삶의 질을 떨어뜨립니다.

그래서 나빠지기 전에 미리 뼈 건강을 체크하는 것이  
중요합니다.



## 뼈 건강 미리미리 지키기! ① 골밀도 검사



골밀도 검사는 방사선을 이용해 뼈의 밀도를 측정하는 검사로 골다공증이나 골연화증 등을 조기 발견할 수 있습니다.

Q

골밀도 검사,  
어떤 사람이 받아야 하나요?

A

주로 폐경 이후의 여성이나 고령의 남성  
등 골다공증 위험군을 대상으로 합니다.

만성 콩팥병처럼 골밀도가 떨어지는  
질환이 있거나 스테로이드처럼 골밀도를  
떨어뜨리는 약제를 사용하는 분은 검사를  
받아보시는 것이 좋습니다.

## 골밀도 검사 주기

- 일반적인 경우: 2년마다
- 골다공증 위험이 높은 경우: 매년



Q

운동을 하면 뼈 건강에  
도움이 되나요?

A

적당한 자극을 주면 뼈의 강도가 강해질 수  
있습니다.

맨손 체조, 걷기, 조깅, 팔굽혀 펴기, 간단한  
웨이트 등의 운동은 필수입니다.

## 뼈 건강 미리미리 지키기! ② 인 섭취 조절

몸에 인이 너무 많으면 칼슘과 인의 균형이 무너져 뼈 건강이 악화되므로 인이 많이 함유된 음식은 피해야 합니다.



✓ 인 함량이 높은 유제품, 견과류 피하기

✓ 가공육(햄), 탄산음료 등 무기인이 포함된 식품첨가물 함유 음식 피하기

“체내 인 조절이 안된다면?”



음식에 포함된 인이 몸에 흡수되지 않게 하는 인 결합제를 사용할 수 있습니다.

식사 직후 바로 복용하면 인이 흡수되지 않고 대변으로 배설돼, 몸에 인이 쌓이지 않게 막아줍니다.

콩팥병 환자의 골다공증 치료 3편에서 계속



국민이 **건강한 삶**을  
찾게 되는 그날까지  
**안전한 의학정보**

weknew

X



이 콘텐츠는 위뉴와 [대한신장학회]가 함께 제작하였습니다.