잦은 음주와 과음은 허리도 취하게 한다!

# 허리통증 예방하는 송년회 법칙

송년회가 줄줄이 잡혀 있는 12월! 과도한 음주는 척추건강을 크게 해칩니다. 알코올이 혈관벽을 손상시켜 디스크에 원활한 혈액 공급을 방해하고 근육과 인대를 무르게 해 허리디스크를 악화 시킬 수 있기 때문이죠. 이젠 송년회도 건강하게 즐기세요~!

## 송년회 허리 통증 예방법

### 술안주는 풍부한 단백질로~!

술을 마실 때는 안주로 단백질을 충분히 섭취해 해독으로 인한 단백질 부족을 막아야 척추를 지탱해 주는 근육과 인대가 약해져 통증이 악화되는 것을 방지할 수 있습니다

### 딱딱한 바닥보다는 등받이 있는 의자에

한 자리에 오래 앉아 있을 경우 술이 취할수록 자세가 흐트러지기 쉬워 이로 인해 허리에 무리를 줄 수 있으므로 바닥보다는 허리에 부담을 덜 주는 등받이 의자에 앉는 것이 좋습니다

### 술자리 흡연은 칼슘 뺏는 도둑

담배는 혈액공급을 저해시켜 디스크의 퇴행을 유발하고 비타민D의 합성을 막아 칼슘섭취를 방해하여 뼈를 약하게 할 수 있으므로 간접흡연도 피하는 게 좋습니다.

### 음주 후 허리통증 풀어주는 온욕 TIP

술을 마신 후 바로 사우나나 높은 온도에서 목욕을 하는 것은 혈압을 높이기 때문에 절대 금물이지만 술 마신 다음 날 목욕은 숙취 해소에 도움이 됩니다. 목욕물 온도는 체온보다 약간 높은 38-39도가 좋습니다. 너무 뜨겁지 않은 온욕은 혈액 순환을 좋게 하고 간에 신선한 혈액을 보다 많이 공급하여 해독 작용을 도와줍니다. 또 응축된 근육을 풀어주기 때문에 통증 완화에도 효과적입니다.

원내 비치용
(별도 필요하신분은 간호데스크 문의)

자생 JASENG

24시간 콜센터
1577-0007