

그러나 심한 중독일때는 응급조치후 서둘러 병원으로 보내야 한다.

◇火傷=버너불이나 뜨거운 물에 데었을 때는 차가운 물로 상처부위를 식혀주고 자극없는 연고나 화장용 크림을 발라 상처를 보호해준다.

그러나 가벼운 화상이 아닌 경우에는 설블리 손대지 말고 찬물로 식힌후 가제로 상처를 감싸고 가까운 병원을 찾는 것이 좋다.

◇독사·개·곤충등에 물렸을 때 =여름피서지에서는 모기·진드기 독나방·관판날개개미·하늘소·벌 등 해충에 물리거나 쏘이지 않도록 주의해야 한다.

또한 물속에 사는 쭉기미· 뱀이·가오리·해파리등 毒魚에 쏘이지 않도록 한다.

벌레에 쏘였을때는 알칼리성인 암모니아수를 발라 중화시킨다.

그러나 이것이 없을 때는 진한 비눗물을 발라도 좋다. 특히 독나방에 물렸을 경우엔 비눗물로 씻고 암모니아수나 아연화붕산연고를 바르는 것이 좋다.

毒魚에 쏘였을 경우는 암모니아수·중탄산소다수를 바르거나 알콜로 상처를 소독한다. 그러나 重病일때는 상처를 절개해야 한다.

개에게 물렸을때는 상처에 옥도정기를 많이 발라 소독하고 광견병 전염 여부를 확인키 위해 재빨리 병원을 찾아야 한다. 쥐에게 물렸을 때도 옥도정기를 바르고 병원을

찾아 살바르신주사를 맞아 서교증을 예방해야 한다.

한편 독사에 물렸을 때는 재빨리 상처에서 심장에 가까운 곳을 세게 묶어 독액이 퍼지지 않도록 하고 상처를 절개, 피를 빨아 낸다.

이때 입안에 상처가 있는 사람은 독액이 옮겨질 위험이 있으므로 빨아선 안된다.

生活살롱

여름철 冷房病



생활여건의 향상과 더불어 더위를 물리칠 수 있는 에어컨이나 룸쿨러 등 각종 고성능 냉방설비가 대중화 되면서 우리 주변에는 「冷房病」이란 새로운 병명이 생겨났다.

冷房病이란 실내의 공기가 너무 갑자기 차가워져서 인체가 급격한 기온변화에 적응치 못해 나타나는 일종의 異常증세라 할 수 있다.

冷房病은 輕症이라도 피로·권태감·두통·복통·위장장애·감기등의 원인이 될 뿐 아니라 특히 여성의 경우에는 생리장애·냉증등을

유발할 수도 있다.

이같은 증세는 또 남자보다 여자 그리고 어린이보다는 노약자에 많이 나타난다.

冷房病은 계절의 변화에 천천히 적응해온 인체가 냉방시설로 인한 급변한 실내외의 기온차에 적응치 못해 발생한다.

인체는 기후에 순응토록 돼 있어 여름에는 피부에 가까운 혈관이 열리고 혈액이 피부의 표면을 흘러 체내의 열을 체외로 방출하게 되며 이와 함께 땀을 흘림으로써 체온이 조절된다. 이처럼 여름기온에 순응토록 돼있는 사람이 차가운 공기속에서 오랫동안 있게 되면 점차 추위를 느끼고 복통이 일어난다.

또한 바깥의 더운 환경에 있다가 갑자기 차가운 실내로 들어오게 되면 인체의 자율신경계가 조화를 잃어 가벼운 두통이나 매스꺼움 등의 증상을 나타내기도 한다.

그러면 냉방온도는 어느 정도가 적합할까?

일반적으로 사람의 경우 体熱의 放散이나 유지에 알맞고 생리적으로 쾌적함을 느끼는 온도는 섭씨 23~25도이며 습도는 60%정도인 것으로 알려져 있다.

따라서 냉방온도는 섭씨 25도 정도가 적당하다 할 수 있다.

즉 바깥온도가 섭씨 30도 정도면 실내온도는 섭씨 25도 정도로 냉방

하는 것이 좋다는 뜻이다. 그러나 이때 습도조절도 중요한데 그 이유는 습도가 높아지면 피부의 수분放散이 차단돼 실제기온 이상으로 덥게 느껴지기 때문이다.

냉방된 방에 들어갔을때 『냉방이 잘 돼있구나』라고 느껴지거나 땀이 일시에 없어지고 조금있다가 소름이 끼칠 정도로 피부가 으쓱해짐을 느낄 정도면 과도한 냉방이므로 일단 조절해야 한다.

냉방했을 경우는 또 방안의 환기도 중요하다. 유닛·쿨러일 경우 창문을 계속 닫아두고 있으면 공기오염 뿐아니라 냉기가 밑에만 머물러 냉방효과도 잃게 된다. 따라서 적어도 1시간에 한번쯤은 방문을 열어 환기를 시키거나 별도의 환기장치를 설치해야 한다.

또한 취침때의 냉방은 인체에 지장을 줄 가능성이 가장 크므로 취침전에 실내온도를 조절하고 잠잘 때는 냉방을 중단하는 것이 바람직하다.

이밖에 冷房病을 예방하기 위해서는 ◇긴소매가 달린 의복을 입어 보온하며 ◇몸을 자주 움직여 혈액순환을 돕고 ◇찬바람이 직접 몸에 닿지 않도록 주의해야 한다. 특히 여성의 경우는 냉방에 약하므로 하체를 보호할 바지를 입거나 스타킹을 착용, 체온관리에 유의하는 것이 좋다.