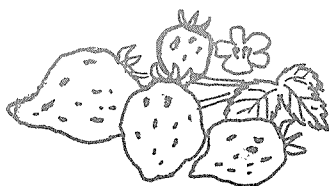


춥고 건조한 겨울엔 이런

이비인후과 질환을 조심해야...



강 주 원

1. 서 론

겨울철은 날씨가 춥고 기온의 변화가 심한 계절로 자연히 밖에서 활동하는 시간 보다는 실내에서 보내는 시간이 많게 된다. 또 겨울철이면 창문을 열거나 기타 환기를 잘 하지않게 되므로 실내 공기가 탁해지기 쉬우며더우기 난방을 하기때문에 실내공기가 매우 건조하게 된다. 따라서 이러한 환경에서 지내게되는 시간이 많은 겨울철에는 주로 상기도질환이 많이 생기게된다.

여기서는 겨울철에 흔히 볼 수 있는 이비인후과 질환에 대하여 간략히 알아 보기로 한다.

2. 각 론

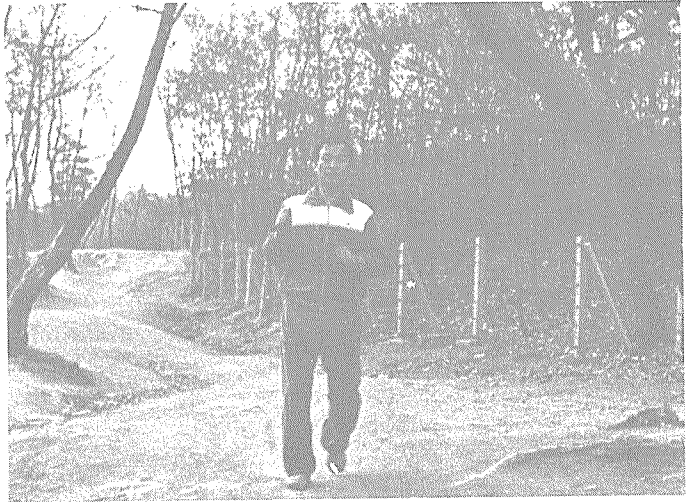
가. 급성비염

기온의 변화가 심한 겨울철에 체온 관리나 건강관리를 잘못하면 감기에 걸리기쉽게 되는데 가장 흔히 보는것이 비점막에 급성으로 생기는 염증이다.

처음에는 콧속이 간질간질 하면서 콧속이 마르고 재채기를 몇번 하고나서부터 콧물이 많이 나오게되고 말소리도 콧소리가 나게되며 코가 막혀 갑갑해지게 되는데 콧물이 처음에는 맑은 콧물이던 것이시간이경과함에 따라 점차 색깔이 누렇게 변하게된다. 이때 치료를 잘 하지 않게되면 이것이 부비동염으로까지 발전하게 되는수가 있으므로 초기에 치료를 잘 해야한다.

치료로는 우선 실내 공기가 건조하지

▶ 기온의 변화가 심한 겨울철에 체온관리나 건강관리를 잘못하면 감기에 걸리기 쉽게 되는데 가장 흔히 보는것이 비점막에 급성으로 생기는 염증이다.



않도록 가슴기등을 사용하여 실내공기의 습도가 70%정도를 유지하게끔 해주는것이 가장 중요하다. 원래 정상적인 상태에서는 콧속의 점막을 끈끈한 점액이 덮고 있는데 이 점액층이 공기가 너무 건조해서 말라버리게 되면 점막이 직접 노출되어 여러가지 생체방어기전에 이상이 초래되기 때문이다.

이와 동시에 휴식을 취하면서 체온을 잘 유지하도록하고 필요에 따라 항히스타민제를 복용하도록 한다. 만일 치료가 잘되지않아 부비동염이 발생했을 경우에는 곧 이비인후과 전문의를 찾아 상의하도록한다.

나. 비출혈

겨울철에 접어들면서 코피를 흘리게 되는 경우가 많다. 물론 여러가지 전신질환의 악화, 외상 등으로 인해 오는 수도 많지만 대부분의 경우에는 공기가 건조하게됨에 따라 비점막을 덮

66
코피가 나면
코의 양 쪽을 엄지와 검지
손으로 잡아 꼭 누르고 있으면
대부분의 경우
2-3분내에 일단
지혈이 된다.
99

고있는 점액층이 말라버려 비점막에 가피가 형성되고 코가 간질간질하고 갑갑하게 되니까 자꾸 손으로 코를 후비거나 비비게 되면 비점막에 자극을 주어 코피가 잘 나게 된다.

밤중에 갑자기 코피가 나오게되면 대개는 당황하게 되는데 이때는 당황하지 말고 곧 병원을 찾아가 정확한 출혈부위의 확인과 적절한 치료를 받는것이 가장

좋은 방법이라고 하겠다.

대개 코피가 나오면 고개를 뒤로 제치 게 하고 목뒤를 손으로 치는 경우가 많은데 대부분의 코피는 코속의 비중격전 하방부 (Kiessel bach's area) 에서 나오는 것이므로 코의 양쪽을 엄지와 검지손으로 잡아 꼭 누르고 있으면 대부분의 경우 2~3분내에 일단 지혈이 되므로 이렇게 일단 지혈이 된 후에 병원에 가보는 것이 좋겠다.

다. 급성인두염

감기후에 생기는 일종의 후유증으로 처음에는 목이 간질간질하고 목이 마르는 느낌이 들며 전신이 피곤하게 느껴지고 입맛도 없어지다가 점차 목이 거북하게 되고 통증이 생기기 시작 하면서 몸에 열도나고 두통도 생기게되며 점차 목이 점점 아파지기 시작하여 심하면 음식을 삼키기 곤란할 정도로 통증이 생기고 귀까지 아프게된다.

이런 경우에는 우선 휴식을 취하게 하고 통증이나 열에 대한 처치를 하면서 가벼운 식사를 하게 하고 적당한 항생제를 투여하면 대개의 경우 별 합병증없이 치유가 된다.

라. 급성후두염

대부분 급성인두염과 동반되는수가 많다. 급성인두염의 증상과함께 목이 서서히 쉬기 시작하게된다. 특히 어린 특히 어린이들에게 있어서는 성문하부의 조직이 쉽게 붓는 특성을 갖고있어

“
어린이들이 갑자기 귀가 아프다고 하거나 밤에 갑자기 38~39℃의 고열과 함께 몹시 보채고 울 경우에는 대개 급성중이염을 의심하면 되겠다. 이런 경우에는 곧 병원을 찾아 정확한 진단을 받고 적절한 치료를 받아야 한다.
”

▶ 급성인두염의 경우는 우선 휴식을 취하게 하고 통증이나 열에 대한 처치를 하면서 가벼운 식사를 하게하고 적당한 항생제를 투여하면 대개의 경우 별 무리없이 치유된다.





◀ 겨울철에 생기는 이비인후과 질환의 예방을 위해서는 실내공기가 항상 70% 정도의 습기를 갖도록 노력하고, 실내 공기를 자주 환기를 시켜주며, 체온관리를 게을리 하지말아야 한다.

가벼운 염증이 후두에 생겼다 하더라도 어른들에 비해 더 쉽게, 그리고 더 많이 붓게되어 심하면 호흡곤란도 일으킬 수 있는 위험이 있으므로 주의해야 한다.

급성후두염이 생기게 되면 우선 목소리를 쓰지 않도록 하는 것이 가장 중요하며 그 외에 실내공기의 습도를 70%정도로 유체해 주도록 노력해야 되겠으며 그 외에 항생제 등을 필요에 따라 전문의의 지시하에 사용토록 한다.

마. 급성중이염

어린이들에게 잘 생기는데 어린이들의 이관의 구조가 어른들과 달라 중이염이 잘 생기게 되어있다. 어린이들이 갑자기 귀가 아프다고 하거나 밤에 갑자기 38~39℃의 고열과 함께 몹시 보채고 울 경우에는 대개 급성중이염을 의심하면 되겠다. 이런 경우에는 곧 병원을 찾아 정확한 진단을 받고

적절한 치료를 받아 만성중이염이 되는것을 예방해야 되겠다.

3. 결 론

겨울철에 생기는 이비인후과 질환들은 거의 대부분 건조하고 탁한 실내공기에 장시간 노출되는 것 때문에 생기는 것이므로 실내공기가 항상 70% 정도의 습기를 갖도록 노력하고 실내공기를 자주 환기 시켜주며 추운 날씨에 항상 체온관리를 게을리 하지 않으므로서 사전에 예방하는 일이 무엇보다도 중요한 일이라고 하겠다.

(필자=순천향대학 의학부 이비인후과학교수·의박)