

사소하지만

조심해야 할

겨울 질병



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 쉬우며 더우기 난방을 하기때문에 실내공기가 매우 건조하게 된다. 따라서 이러한 환경에서 지내게되는 시간을 많은 겨울철에는 주로 상기도질환이 많이 생기게 된다.

여기서는 겨울철에 흔히 볼 수 있는 각종질환에 대하여 간략히 알아보기로 한다.

1. 감기

바이러스로 인한 상부기도점막의 급성염증으로 사람끼리 서로 감염되는 증세인데 특별한 합병증이 발생되지 않았을 경우에는 보통 4~5일정도, 길어도 1주일이내에 나아버린다. 감기를 일으키는 바이러스의 종류도 꽤 많다.

우리들의 입속에 여러가지 병원성 세균이 살고 있으면서도 인체적 해를 받지 않고

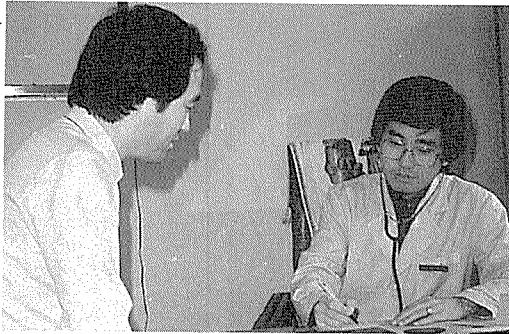
있는 까닭은 그러한 세균의 공격력과 우리 몸이 방어력간에 균형이 잘 이루어지고 있기 때문이다.

피로가 겹치면 결국 감기 바이러스의 침입에 대한 저항력이 점점 떨어질 수 있다.

따라서 감기란 겨울뿐이 아니고 연중 언제든 침입할 수 있으니 항상 생리적과로를 반복하지 않도록 조심해야 하는 것이 상책이다. 특히 일교차가 심한 환절기에는 감기의 유행이 더욱 심해지기 마련이다. 건강한 사람들은 감기에 걸려도 별 문제없이 자신의 생활에 큰 지장없이 잘 지나가지만 어린이나 노약자들 그리고 지병이 있는 사람들은 감기로 인해 원병들이 악화되거나 기관지염, 폐염, 부비강염 또는 다른 여러 가지 합병증을 수반하여 고생하는 경우가 적지않다.

감기를 예방하는 특수한 방법은 아직 없으나 그렇다고 방치할 수도 없는 일.

어느정도의 노력으로 다소의 도움은 될 것 같다. 균형있는 식사를 하고 외기의 변



감기에 대한 특효약은 아직까지도 없다. 오히려 약을 잘못 복용하다가 약과를 입는 일도 있으니 꼭 의사에게 상의해서 투약해야 한다.

화에 항상 적응할 수 있는 체력을 평소 단련시켜 놓는 것이 중요하다.

바이러스균에 대한 저항력은 항체와 백혈구와 조직인 세포자체의 활력이지만 항체자신은 단백질이 수식된 것이며, 백혈구 세포도 그 주체는 단백질이다.

백혈구 이외의 다른 세포가 살아서 충분한 활동을 하려면 단백질 이외의 각종 비타민의 충분한 섭취와 적절한 영양섭취로 감염증에 대한 저항력을 높이는데 있다. 감기는 대체로 비수감염이기 때문에 재채기나 기침을 자주할 때 인체의 저항력이 없으면 발병하기 쉽고 더구나 감기에 걸린 사람들과의 접촉은 삼가해야 한다. 감기 바이러스의 종류가 너무나 많아서 거기에 해당하는 여러종류의 백신을 만든다는 것은 쉬운일이 아니고 또한 면역성도 희박할 뿐만 아니라 때로는 불필요한 항원을 생체에 만드는 데 있어서 이상을 가져올 수 있기 때문에 현재로는 이상적인 백신은 성공하지 못한 상태이다.

또한 감기에 대한 특효약도 현재 아직은 없다. 오히려 잘못 약을 복용하다가 약과를

입는 일도 있으니 꼭 의사에게 상의해서 투약해야 한다.

외출에서 귀가하거나 음식을 섭취한 뒤에는 꼭 구강내와 목 천정 등의 점막을 청결하게 씻어 내고 감기증세로 1주일이상 경과되는 경우에는 꼭 의사의 진단을 받아야 한다.

2. 기침

기침은 건강한 사람이라면 누구나 갖는 중요한 생리적현상이다. 기침은 본래 기관이나 기관지의 점막을 자극하면 그 자극이 미주신경을 통해 머리속의 연수를 통해 기침중추에 도달되고 거기에 명령하여 폐의 공기를 폭발적으로 분출함으로써 기침 특유의 운동이 일어나 유해물을 방출시키는 것이다.

병적으로 나오는 기침도 목구멍이나 기관지의 점막을 자극하여 일어나는 점이지만 지속적인 점이 다르다. 예를 들어 기도점막에 염증이 생겨 표면이 거칠어지거나 진무르거나 점액분비물이 많아지면 점막을 자극하여 그 때문에 기침이 나는 수도 있다. 이러한 기침은 자극이 계속되는 한

지속된다. 이러한 기침은 자극이 계속되는 한 지속된다. 병의 원인을 제거하거나 병변 부를 회복시키지 않으면 계속되므로 병의 존재를 알려주는 경보로써 유용성이 있다.

코가 막히거나 콧물이 나거나 목구멍이 아프기 시작하다가 기침이 난다면 그것은 감기의 증상이지만 처음에는 기침이 중요한 증상인 체 나날이 계속되고 당초에는 다른 기침이던 것이 차차 가래가 있는 기침으로 된다면 이는 급성기관지염일 경우가 많다.

감기의 원인은 주로 바이러스이지만 기관지염의 원인은 세균이다. 가래가 몹시 많은 때가 기관지확장같은 특수한 병일 경우도 있다. 기침이 나고 고열이나 숨이 가쁘면 폐에 이상이 있는 징조이다.

폐염, 급성형폐결핵 또는 폐농양 등을 구별해야 한다. 늑막염일 때는 기침은 항상 마른기침이다. 늑막에 분포되어 있는 미주 신경의 자극으로 일어나는 기침으로 기관지염 등과는 전혀 무관하다. 만성적인 경우에는 만성기관지명, 폐결핵, 폐암 등을 들

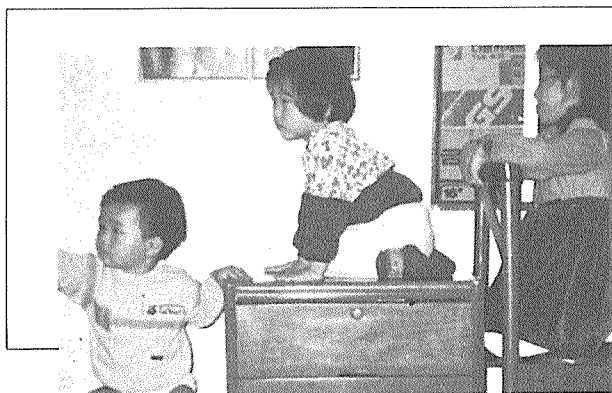
수 있다.

기침의 치료는 물론 근본 원인이 되는 병을 고쳐야 되지만 그 치료가 효과를 보는 사이 혹은 진단이 확실하지 않은 때의 고통을 완화시킬 필요가 있다. 그와같은 경우에 의사가 지시하는 대증요법이 적용될 수 있으나 약국에서 함부로 약을 사 먹는 습관은 바람직하지 않다.

3. 가래

가래는 생리적인 현상으로서 기관지를 청소하여 폐를 외적으로부터 지켜주는 중요한 현상이다. 하루동안에 나오는 생리적인 가래도 상당한 분량이지만 대부분 무의식적으로 삼켜버리는 수가 많다. 병으로 나오는 가래는 나오는 모양이 여러가지이고 그에 따라 성상도 다르다.

기관이나 기관지에 염증이 생겨 자극하면 선세포의 분비가 항진되어 점액성의 끈적끈적한 가래나 끈뭉뭉한 액상의 장액성 가래가 많이 나오며 화농균에 의한 염증일 때는 세균과 싸우기 위해 혈액에서 백혈구가 많이 나와 고름같은 가래가 나온



급성비염의 치료를 위해서는 실내공기가 건조하지 않도록 가습기를 사용해 습도를 70%로 유지해야 한다.

다. 고름은 백혈구의 집단이다.

혈액 가운데서 적혈구도 함께 나와 혈액의 빨간 색조가 가래를 물들인다(혈담). 폐에 병이 있으면 폐 가운데서 병적과정으로 나오는 액성의 것이 기관지를 통해 나온다.

이때에도 장액성, 점액성, 농성 또는 혈성의 것 등 내용은 여러가지 될 수 있다.

심장병이 있을때 폐에 울혈이 뒤따라 폐수종을 일으키면 거품이 있는 가래가 나오면서 약간의 빨간 피가 섞인다. 급성의 많은 가래는 대부분 부수적인 것으로 그다지 문제가 되지 않을 때가 많다. 감기나 급성기관염증때 흔히 볼 수 있고 문제는 다량의 가래로서 이것이 만성일 때이다.

즉 만성기관염, 폐염, 폐농양, 폐괴조, 폐결핵과 폐암 등의 여부를 구분해야 한다.

물론 대수롭지 않다고 생각되는 급성기관염도 방치하거나 소홀하게 다루면 안된다. 가래가 나올때 그 원인이 무엇인지를 빨리 알아내야 하고 필요한 검사로써 특별한 치료여부를 진단받아야 한다.

4. 급성비염

기온의 변화가 심한 겨울철에 체온관리나 건강관리를 잘못하면 감기에 걸리기 쉽게 되는데 가장 흔히 보이는 것이 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 것이 시간이 경과함에 따라 점차 색깔이 누렇게 변하게

기온의 변화가 심하고 건조한 실내공기 속에서 생활하는 겨울철에는 상기도 질환이 많이 발생한다.

된다. 이때 치료를 잘 하지 않게되면 이것이 부비동염으로까지 발전하게되는 수가 있으므로 초기에 치료를 잘 해야한다.

치료로는 우선 실내공기가 건조하지 않도록 가습기 등을 사용하여 실내공기의 습도가 70% 정도를 유지하게끔 해주는 것이 가장 중요하다. 원래 정상적인 상태에서 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 잘 되지 않아 부비동염이 발생했을 경우에는 곧 이비인후과 전문의를 찾아 상의하도록 한다.

5. 비출혈

겨울철에 접어들면서 코피를 흘리게 되는 경우가 많다. 물론 여러가지 전신 질환의 악화, 외상 등으로 인해 오는 수도 많지만 대부분의 경우에는 공기가 건조하게 됨에 따라 비점막을 덮고 있는 점액층이 말라버려 비점막에까지 영향을 미쳐 비점막에 가피가 형성되고 코가

코피가 나면
코의 양쪽을 엄지와
검지손으로 잡아
꼭 누르고 있으면
대부분의 경우
2~3분내에 일단
지혈이 된다.

간질간질하고 갑갑하게 되니까 자꾸 손으로 코를 후비거나 비비게 되면 비점막에 자극을 주어 코피가 잘 나게 된다.

밤중에는 갑자기 코피가 나오게 되면 대개는 당황하게 되는데 이때는 당황하지 말고 곧 병원을 찾아가 정확한 출혈 부위의 확인과 적절한 치료를 받는 것이 가장 좋은 방법이라고 하겠다.

대개 코피가 나오면 고개를 뒤로 제치게 하고 목뒤를 손으로 치는 경우가 많은데 대부분의 코피는 코속의 비중격전하방부(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 좋다.

6. 급성인두염

감기후에 생기는 일종의 후유증으로 처음에는 목이 간질간질하고 목이 마르는 느낌이 들며 전신이 피곤하게 느껴지고 입맛도 없어지다가 점차 목이 거북하게 되고 통증이 생기기 시작하면서 몸에 열도나고 두통도 생기게 되며 점차 목이 아파지기

시작하여 심하면 음식을 삼키기 곤란할 정도로 통증이 생기고 귀까지 아픈게된다.

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

7. 급성후두염

대부분 급성인후염과 동반되는 수가 많다. 급성인후염의 증상과 함께 목이 서서히 쉬기 시작하게 된다.

특히 어린이들에게 있어서는 성문하부의 조직이 쉽게 붓는 특성을 갖고 있어 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 유지해 주도록 노력해야 되겠으며 그 외에 항생제 등을 필요에 따라 전문의의 지시하게 사용토록 한다.

8. 급성중이염

어린이들에게 잘 생기는데 어린이들의 이관의 구조가 어른들과 달라 중이염이 잘 생기게 되어있다. 어린이들이 갑자기 귀가 아프다고 하거나 밤에 갑자기 38~30℃의 고열과 함께 몹시 보채고 울 경우에는 대개 급성중이염을 의심하면 되겠다. 이런 경우에는 곧 병원을 찾아 정확한 진단을 받고 적절한 치료를 받아 만성중이염이 되는 것을 예방해야 되겠다.