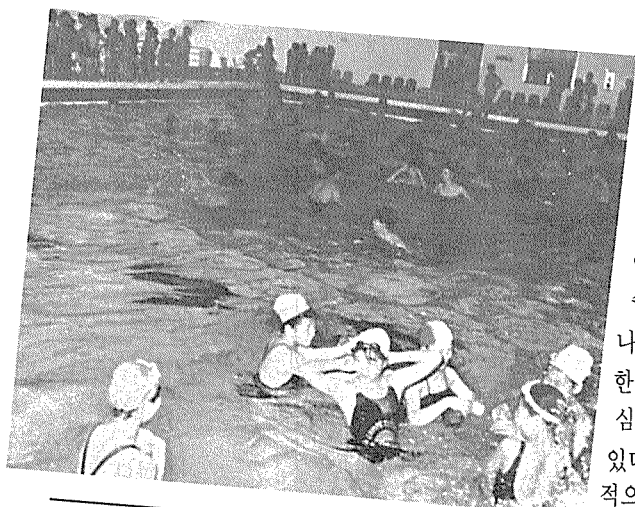




눈, 귀, 피부병을 조심하라 !!!



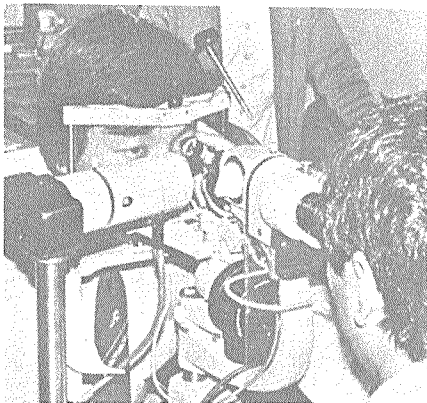
1. 눈병과 상해

자외선에 의한 안염

날씨가 좋은 날 야외수영장이나 해수욕장에서 일어나기 쉽다. 태양의 직사광선이 수면에 반사된 자외선에 의한 각막에 이상이 오고, 그것이 심할 때는 염증을 일으키는 수도 있다. 심한 통증이 오고, 일시적으로 시력장애가 일어난다. 이를 예방하기 위해서는 오랜시간 직사광선 아래 있는 것을 피하고 그늘에서 휴식을 취하도록 한다.

날씨 좋은 날은 자외선을 막을 수 있는 안경을 끼는 것도 좋겠다.

안염을 일으켰을 때는 눈을 차게 하고 안정시킨다. 염증이 심할 때는 반드시 전문의에게 진료를 받는다.



급성 결막염

바닷물에 의한 자극이나 풀장에 뿌린 소독제의 염소에 의한 자극으로 일어나는 것으로 수영 뒤 세안을 완전히 하면 된다.

그 외에 실내풀장에서 일어나기 쉬운 것으로 전염성 급성결막염이 있다. 이것은 바이러스 감염에 의한 것이며 수영한 뒤 일주일 정도 지나서 안구 결막이 새빨갳게 충혈되고 눈물과 눈곱이 계속 나오는 결막염의 증상이 나타나는 것이다.

이런 것들을 방지하기 위해서는 물에서 나왔을 때 눈을 충분히 씻어주어야 한다. 그리고 전염성을 갖고 있는 사람은 다른 사람들을 위해 아예 들어가지 않는 게 기본적일 것이다.

눈속에 이물질이 들어갔을 때

특히 해수욕장이나 강에서 수영할 때 많이 겪는 일종의 하나가 티끌이나 모래, 먼

수영 후 눈병을 예방하기 위해서는 물에서 나왔을때 눈을 충분히 씻어주어야 한다.

지 또는 풀벌레 같은 것이 눈에 들어가는 것이다. 이럴때는 결코 눈을 비벼서는 안된다. 눈을 비비지 말고 가만히 눈을 감고 있으면 눈물에 섞여 자연히 흘러나오는 경우가 많다.

만약 자연적으로 나오지 않으면 맑은 물을 대야에 담아 그 속에 얼굴을 잠그고 서너번 눈을 떴다 감았다 하면 물에 씻겨 흘러나오는 경우가 있다. 어떻게 해도 안 나오면 눈까풀을 뒤집어 청결하고 부드러운 손수건, 가제, 탈지면 또는 화장지를 물에 적셔 눈동자에서 바깥쪽으로 문질러주면 된다.

아무리 해도 안되면 안대를 하고 안구에 상처가 나지 않도록 해서 될 수 있으면 눈을 움직이지 말고 의사에게 빨리간다.

2. 콧병

외이도에 이물질이 들어갔을 때

물에 떠있는 곤충이나 지저께비, 또는 식물의 씨앗 등이 귀로 들어가는 경우가 있다. 살아있는 곤충의 경우는 귓구멍을 밝은 쪽으로 향하면 밖으로 나온다. 그렇게 해서 안되면 올리브유를 조금 넣고 귀를 아래로 향하게 하면 흘러 나온다. 꺼내기가 어려울 때는 무리하게 하지 말고 이비인후과 의사에게 진료를 받는 것이 좋다.



“

귀에 물이
들어갔을 때에는
우선 귀를 아래쪽으로
하고 깡충깡충
뛰어 본다.

”

귀에 물이 들어갔을때

수영하다 보면 귓속으로 물이 들어가는 것은 예사다. 그리고 물에서 나오면서 대부분의 경우 저절로 빠져 나오지만 간혹 물이 안 나와서 귓속이 멎해질 때가 있다. 이런 경우 원인은 귀지를 파내지 않아 귀지가 물을 빨아들여서 그것이 붙어나 외이도를 막기 때문이다.

이때 물을 빼내는 방법은 물이 들어간 쪽의 귀를 아래쪽으로 하여 깡충깡충 뛰는 방법과 따뜻한 돌이나 콘크리트 위에 귀를 대는 방법이 있다. 그렇게 해도 안되면 숨을 가늘게 쉰아서 귀속으로 살며시 넣어 물을 빨아들이도록 하는것이 효과적이다.

3. 피부병과 상해

피부가 탈 경우

뜨거운 햇볕 아래 물놀이하는 모든 사람

들이 경험하는 것이다. 7, 8월 태양 광선 속에는 자외선의 양이 겨울에 비해 6.5배가 되며 특히 다른 곳에 비해 해안은 자외선이 많다.

사람에 따라 약간씩 차이는 있지만 갑자기 많은 양의 자외선을 쬐면, 그 직후에는 괜찮은것 같아도 몇 시간이 지나고부터 피부가 빨갛게 되고 화끈거리며 조금 있으면 통증까지 뒤따른다. 게다가 작은 물집이 생기는 일도 있고, 저녁때부터는 아파서 잠을 설칠 수도있다. 심하지 않은 경우에는 가만히 내버려 두면 며칠 후 피부가 벗겨져서 낫지만, 염증이 심할 때는 아연화연고를 바르고 그 위에 따뜻한 수건으로 찜질해 주면 좋다.

피부가 너무 심하게 탔을 때는 높은 열이 나는 일도 있으니 바닷가에서 장시간 직사광선을 받지 않도록 하는 편이 낫다. 햇볕에 태워 건강미를 가꾸려는 사람은 서서히 조금씩 태우면 피부의 각질층이 점점 두꺼워져서 염증을 방지할 수가 있다. 또 올리브유나 피부가 안타는 화장품 등을 사용하는 것도 예방에 도움이 된다.

물두드러기

수온이 낮을 때 물의 자극으로 전신에 두드러기가 생기는 사람이 가끔 있다. 체질적인 것이지만 휴식하고 몸을 따뜻하게 해주면 낫는다. 이 병에는 항히스타민제가 잘 듣는다.