



문 : 여름철이 다가왔습니다. 일상생활에서 특히 조심해야할 질병과 그 예방법을 알고 싶습니다

답 : 날씨가 점차로 더워지면서 사람들은 자칫 게을러지고 찬 것만을 찾게 된다. 그만큼 여러가지 질병에 노출이 되기 쉬운 계절이다. 귀찮더라도 주위 청결이나 음식물관리, 운동에 신경을 쏟아야 함은 설명할 여지가 없다. 여기서는 여름철에 특히 걸리기 쉬운 질병 몇 가지와 건강관리의 원칙을 알아보기로 하자.

1. 식중독

보통 식중독은 세균, 세균독소 및 화학물질에 오염된 식품과 물을 통해 발생하는 질병으로서 크게 두 가지로 구분할 수 있다.

첫째, 음식물에 존재하고 있는 세균성 독소가 직접적인 원인이 되어 한번 독소가 생성된 음식물은 다시 끓여도 그 독소가 사라지지 않는 독소형 세균성 식중독이 있고,

둘째, 살아있는 균을 대량 섭취함으로써 나타나는 감염형 세균성 식중독이 있다.

원인은 음식을 부패시킨 세균 및 그 독소이며, 증상은 음식을 먹은후 6~

36시간 사이에 나타나며 때로는 72 시간후에 나타나는 수도 있다. 예방은 음식물의 보존상태를 유의하여 부패된 음식을 먹지 않도록 하는 것이 중요한 예방법이다.

2. 이질

여름철에 많이 발생하며 집단급식이 나 집단생활의 집단에서 폭발적으로 발생하는 경우도 있다.

이질균에 오염된 식품이나 음료수를 섭취함으로써 전염되거나 환자 및 보균자의 대변으로 오염된 물건이 손을 거칠 경우, 또 파리, 바퀴 등에 의해 간접적으로 오염된 식품을 통하여 입으로 전파된다.

하복통, 점액성설사, 용변후 항문이 아프며 때로는 열과 혈변을 보는 수도 있다. 특히 어린이는 단 몇시간의 설사로 심한 탈수현상을 일으켜 위급하게 되는 수가 있다.

예방을 위해서는 분노의 위생적인 처리 및 식품위생에 중점을 두어야 하며 우물관리에 힘써야 한다.

3. 장티푸스

장티푸스는 세균성질환증에서 가장 무서운 질환중의 하나로 사계절 어느 때나 발생하지만 특히 여름철에 많이 발생한다.

환자가 쓰던 물건, 특히 식기류, 대변, 소변 등에서 파리나 기타 직접 접촉으로 살모넬라균이 옮겨와 발생한다.

발병 초기는 몸살 비슷하나 계속 열이 오르고 오한이 들며, 머리가 아프고 배가 아프다. 때로 설사 또는 변비증이 교대로 나타나며 악화될 경우 창자벽이 헐어서 장천공을 일으켜 수술하는 수도 있다.

예방을 위해서는 예방접종을 철저히 해야 한다.

만일 환자가 발생하면 곧 격리하고 환자가 쓰던 물건은 태우거나 식기류는 잘 끓여야 하며 대변, 소변 등 배설물 처리를 철저히 하고 주위 환경의 청결과 소독을 철저히 한다.

4. 뇌염

매년 여름만 되면 어린이를 가진 부모들이 공포심을 가지는 병이다. 이는 주로 늦여름부터 초가을 사이에 많이 발생하고 사망율이 높으며 일단 발생하면 저능아 또는 불구가 되는 무서운 병이다.

바이러스라는 균에 의해서 오며 이는 모기에 의해 전염된다고 알려져 있다.

처음에는 감기처럼 열이나고 2~3일 지나면 목이 굳어지며 사지를 못쓰고 의식을 잃게 된다.

뇌염바이러스는 겨울에는 가축 즉 소, 돼지등에 잠복해 있다가 여름철 모기에 의해서 사람으로 옮겨져 발생하므로 무엇보다도 모기의 발생지인 하수구나 물이 고여서 오래된 곳 등 주위 환경을 청결히 하고 이러한 곳에

폐유나 기타 살충제를 뿌려 모기에 유충 및 모기를 박멸함에 중요하며 또한 모기에 물리지 않도록 조심하도록 한다. 예방접종을 받도록 한다.

5. 인플루엔자

인플루엔자 바이러스에 의해서 오며 열이 오르고 사지가 아프며 상기도 기관지염으로 기침을 한다.

어린이는 폐렴을 일으켜 위험한 수도 있다.

하절기 질병예방을 위한 생활수칙

1. 되도록 냉수를 삼가하고 끓여서 먹는다.

2. 풋과일을 먹지말 것.

3. 학교 주변의 불량식품, 잡상인 단속.

4. 쥐, 파리등이 전염병 매개체가 되므로 구제한다.

5. 뇌염매개체인 모기를 없애기 위해서 하수구 청소를 철저히하고 잡초를 벌초하며 취침시 모기장을 사용한 다.

6. 수영전 준비운동을 한다.

7. 폭음, 폭식을 삼가하고 음식을 상하지 않도록 보관한다.

8. 주방용 기구 및 행주를 깨끗이 한다.

9. 침구는 일광소독을 한다.

10. 외출에서 돌아오면 소금물을 연하게 만들어 목을 씻어낸다.

<건협 서울지부 부속의원장 이증범박사>