

대인 접촉에 의해 전파되는 감기, 규칙적 생활로 예방

자신의 몸을 돌보는데에 계절이 따로 있을 수 없다. 환절기라고 해서 특별히 더 신경을 써야 할 이유는 없지만, 환절기에 흔한 질병이 무엇인지를 미리 알고 예방한다면 질병으로 인한 고통을 줄일 수가 있으리라 생각된다.

환절기에 가장 흔한 질병은 호흡기 감염이다. 일교차가 심하기 때문에 체온보전을 제대로 하지 못하면 호흡기감염에 걸려 고생할 위험이 크다.

환절기에 흔히 생기는 호흡기 감염은 감기, 편도선염, 인두염 등의 상기도염이다.

감기는 정확하게 정의를 내리기가 어려운데, 급성으로 시작되어 수일 후 자연히 회복되는 질병이다. 감기를 유발하는 균으로 여러가지 바이러스가 있으며, 때때로 세균이 원인이 되기도 한다. 흔한 감기원인 바이러스로 리노바이러스, 인플루엔자, 코로나바이러스, 연쇄상구균 등이 알려져 있다.

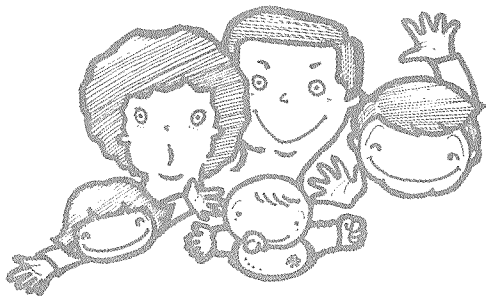
감기는 일종의 전염병이라고도 할 수 있는데 대개 대인 접촉에 의하여 전파되며, 콧물이나 호흡기 배설물이 묻은 손가락, 손수건 등에 의해서 전파되거나 기침, 재

채기 등을 할 때에 튀어나오는 비말(drop-let)에 의해서도 전염될 수 있다.

일반적인 감기의 예방법은 감기 환자를 멀리하고 많은 사람이 모여있는 밀폐된 장소에는 가지 않는 것이다.

감기 바이러스가 배출되는 시기는 증상이 나타나기 수시간 전부터 증상이 나타난 후 약 7일동안이다. 따라서 이 시기에는 각별한 주의가 필요하다.

감기의 증상으로는 3개월 이상의 유아에서는 갑자기 고열이 나고 보채며 재채기를 하게 되고 조금 큰 아이에서는 아이가 노곤해 하고 식욕 부진을 보이며 콧물이 진해지고 심하면 화농성이 되기도 한다.



“감기에 걸리면,
무조건 약을 사먹지
말고 정확한
진찰을 통해
적절한 치료를
하도록 한다”



큰 아이나 성인의 경우, 열은 거의 오르지 않지만 콧물이나 비강출혈이 심하고 재채기를 하며 목은 아프지만 기침은 심하지 않고 두통이나 전신통이 있을 수 있다.

감기의 합병증은 주로 부비동이나 다른 호흡기에 감염균이 침입하여 이루어지며 경부 임파선을 침범할 수도 있다. 유아에게 가장 흔한 합병증은 중이염이며 기관지염, 폐염 등으로 진행될 수도 있다.

일단 감기에 걸리면 무조건 약국을 찾거나 자가 처방만으로 약을 복용하기가 쉬운데, 정확한 진찰을 통하여 합병증의 유무를 알고 적절한 치료를 해야 한다.

감기에는 특별한 약이 없고, 주로 대증요법이 이용된다. 항생제는 질병의 경과에는 도움을 주지 못하지만 세균성 감염의 합병증을 줄일 수 있다. 열이 심한 경우 아

스피린을 사용할 수 있으나 수두나 기타 바이러스성 질환에서 사용할 경우, 어린이의 경우는 치명적인 라이증후군을 유발할 가능성이 있으므로 유의하여야 한다.

일반적인 대증요법은 다음과 같다.

첫째, 과로를 피하고 충분한 휴식을 취한다.

둘째, 규칙적인 운동을 통하여 몸의 저항을 기른다.

셋째, 단백질, 비타민, 지방 등 적절한 영양을 섭취한다.

넷째, 철저한 개인 위생, 특히 구강을 청결히 유지하도록 한다.

다섯째, 실내온도 및 습도를 알맞게 유지하도록 한다. 인체에 가장 쾌적한 기온은 18℃~20℃이며 습도는 18℃를 기준으로 하여 60~70%이다. 72