

환절기 건강 관리란?

가을이란 계절은, 무더운 여름을 뒤로 한 채 다가오는 상쾌한 계절이기도 하지만, 동시에 심한 일교차로 인체의 적응력이 떨어지는 계절, 환절기의 대명사인 계절이기도 하기에 환절기 질환을 특히 주의해야 하는 시기이다.

체력 소모가 많은 여름이 되면 우리 몸은 신진대사를 촉진하는 갑상선 호르몬 분비량을 줄이는 등 열 생산을 억제하는 방향으로 몸이 적응을 하게 된다. 이와 같은 상태가 원래의 상태로 복귀하는 데는 적지 않은 시간이 걸린다.

따라서 환절기에 접어들어 갑자기 일교차가 심해지면 이에 적응하지 못하고 쉽게 피로해지고 저항 능력이 떨어져 감기 등과 같은 환절기 질환에 걸리게 된다.

우리 나라 환절기의 특징 중 하나가 낮과 밤의 일교차가 심하다는 것이다. 일교차가 심해지면 신체가 적절한 체온을 유지하는 데 어려움을 겪게 되고 감기와 같은 환절기 질환에 쉽게 노출된다. 그러므로 이 때는 건강 관리에 각별히 신경을 써야 한다.

이 외에도 환절기에는 감기와 함께 기관지 천식이나 알레르기성 비염 등의 알레르기 질환이나 아토피성 피부염 등 피부 질환이 심해질 수 있다. 건조해진 날씨와 먼지의 증가로 알레르기를 일으킬 수 있는 집먼지 진드기 등의 원인 물질이 증가하기 때문이다.

그밖에 주의해야 할 질환으로는 가을철에 유행하는 열성 질환인 유행성 출혈열, 쭈쭈가무시병, 렙토스피라증 등이 있다. 이는 선선해진 날씨 덕에 야외로 외출이 잦아지기 때문에 많이 생기는 질환이다. 가볍게 앓고 지나가는 경우도 있으나 심하면 목숨을 잃을 수도 있는 전염병이다.

이 외에도 날씨가 갑자기 추워지는 환절기에 심혈관 계통의 질환이 있는 노인들은 특히 환절기 건강 관리에 주의해야 한다. 

