



환절기 감기가 무섭다

〈이달의 건강길라잡이〉에 관한 자세한 내용은
건강길라잡이 홈페이지 <http://healthguide.kihasa.re.kr> 에 있습니다

환절기 건강 관리

환절기에 접어들어 갑자기 일교차가 심해지면 이에 적응하지 못하고 쉽게 피로해지고 저항 능력이 떨어져 감기와 같은 환절기 질환에 걸리게 됩니다.

우리 나라 환절기의 특징 중 하나가 낮과 밤의 일교차가 심하다는 것입니다. 일교차가 심해지면 신체가 적절한 체온 유지를 하는데 어려움을 겪게 되고 감기와 같은 환절기 질환에 쉽게 노출됩니다. 그러므로 이때는 건강관리에 신경을 써야 합니다.

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

그 밖에 주의해야 할 질환으로는 가을철에 유행하는 열성 질환인 유행성 출혈열, 쯤쯤가무시병, 렙토스피라증 등이 있습니다.

감기 등 호흡기 질환

■ 감기

호흡기는 대기에 노출되어 있기 때문에 계절의 변화에 민감하게 반응하므로 일교차가 심한 환절기에는 호흡기 질환이 증가하게 됩니다. 그 중에 가장 흔하게 나타나는 것이 바로 ‘감기’입니다.

감거란 바이러스나 세균이 원인이 되어 콧물이나 기침 등의 기본 증세에 인후통, 발열 등의 증세가 추가될 수 있는 상기도의 급성 염증성 질환이라고 정의할 수 있습니다. 알려진 바와 같이 감기의 원인은 90% 이상이 바이러스에 의한 감염입니다. 이 외에도 세균과 같은 병원 미생물에 의한 감염이 있습니다.

그러나 이러한 바이러스에 감염되었다고 해서 반드시 감기에 걸리는 것은 아니고, 감기를 쉽게 일으킬 수 있는 요인들이 있습니다.

첫째는 급격한 기후의 변화로 일교차가 심해진다는거나, 건조한 상태가 오래 가서

콧 속의 점막이 마르거나 하면 쉽게 감기에 걸릴 수 있게 됩니다.

둘째는 인체가 심한 피로로 피로하거나 만성 질환을 앓고 있어 허약한 상태로 저항력이 떨어진 경우입니다.

셋째는 상기도에 세균성 염증(부비동염, 만성 편도선염, 비후성 비염 등)을 이미 가지고 있는 경우입니다.

감기의 바이러스는 콧속 또는 인두나 편도를 침범하여 콧물감기(콧물, 코막힘, 재채기), 목감기(인후통, 인두 건조감 등)의 증상이 나타나는데 대부분 자연 치유가 되며 나이가 어릴수록 감기 증상은 빠르게 진행되어 부비동염(축농증), 중이염, 기관지염이나 폐렴 등의 합병 증세를 나타내기도 합니다.

합병증이 없는 감기의 치료는 일반적인 주의 사항을 잘 지키고 증상에 따라 치료하는 대증요법에 의해 치료를 하게 됩니다. 실내의 습도를 높여주고 물은 많이 마시고, 과일을 먹으면서 쉬는 것이 좋은 치료법입니다. 감기는 시간이 지나면 낫게 되어 있습니다. 그러나 2주 이상 계속되면 병원을 찾아 합병증이 생긴 것은 아닌지 확인해야 합니다.

■기관지 천식

대기 중에 있는 여러 자극 물질에 의해 쉽게 과민반응을 일으켜 기도가 좁아지거나 경련을 일으킵니다. 특히 천식 발작은 새벽에 잘 일어나고 발작이 일어나면 가슴

에 압박감을 느끼고 얼굴이 창백해지며 식은 땀을 흘리고 맥박이 빨라집니다.

기관지 천식 환자들의 경우 일교차가 크고 차고 건조한 기후 때문에 기도 수축이 빈번하여 발작을 일으킬 위험이 있습니다.

■알레르기성 비염

알레르기성 비염이란 어떤 특정한 원인 물질에 의한 코의 과민반응으로 발작적인 재채기, 콧물, 코막힘 등의 증상을 특징으로 하고 경우에 따라서는 목, 눈 주위, 코의 가려움을 호소하는 질환입니다.

환절기 건강 관리법

■감기 및 호흡기 질환 예방을 위해서는

◇손씻기 등의 철저한 개인 위생관리가 중요합니다.

◇몸에 무리가 가지 않도록 과로를 피해야 합니다.

◇기관지 점막의 건조가 감기 바이러스의 침투를 쉽게 하므로 따뜻한 물과 음료를 통해 수분을 섭취하는 것이 좋습니다.

◇아이들의 경우 밖에서 놀다 들어온 후에 반드시 손을 씻게 하고 양치질을 하는 버릇을 들이도록 하는 것이 좋습니다.

◇집안의 온도는 20도, 습도는 50~60%를 유지시켜 주는 것이 좋습니다.

◇환경의 변화에 대한 적절한 대처를 하는 것이 중요합니다. 기온이 내려가는 밤에는 옷을 더 챙겨 입도록 하고 습도를 유지해 주는 것이 좋습니다.※