

잘못된 건강상식

어지러운 것은 빈혈 때문이므로 철분제를 복용해야 한다

어지러운 것을 빈혈 때문인 것으로 잘못 알고 있는 사람들이 많다. 그러나 대부분의 경우 빈혈과 어지러움증은 관계가 없다. 이들 어지러움증을 경험하는 많은 사람들이 대개 자리에 앉았다 일어날 때 어지러움증을 느끼게 된다. 이는 기립성 저혈압이라 불리는 경우로, 일어날 때 대뇌 속으로의 혈액공급이 일시적으로 감소돼 생기는 현상이며, 노년층의 경우 자연스런 생리현상의 일종이므로 지나치게 걱정할 필요는 없다. 결국 일반인들이 흔히 알고 있는 어지러움증은 이같은 기립성 저혈압때문이지 빈혈 때문이 아니다. 빈혈의 주 증상으로 오히려 피로감과 쇠약, 식욕부진, 가슴 두근거림 등을 들 수 있다. 치료가 필요한 어지러움증으로는 귀속에 위치한 인체 평형유지기관인 내이가 손상돼 생기는 경우로, 이 때는 철분제 복용보다 이비인후과를 찾아 진찰을 받는 것이 바람직하다.

치료 중인 결핵환자와는 접촉하지 않아야 한다

많은 결핵환자들이 적절하게 치료를 받고 있음에도 불구하고 친지나 직장동료, 심지어 가족들로부터 소외당함으로써 질병자체에 의한 신체적인 고통뿐만 아니라 정신적인 고통을 받는 것을 흔히 볼 수 있는데, 이는 결핵에 대한 일반인들의 잘못된 인식 때문이다. 즉 결핵은 고치기 어려운 병이며 결핵환자 옆에 가까이만 가도 병이 옮을 것이라는 생각에서 많은 사람들이 결핵환자를 피하게 된다. 그러나 이것은 효과적인 항결핵치료가 개발되기 이전의 일로 최근에는 일정기간 정기적인 약물복용을 하면 대부분 완치가 가능하다.

결핵의 전염은 주로 환자의 객담(가래)에 포함되어 있는 결핵균이 환자가 기침을 하거나 말을 할 때 공기 중으로 배출되어 다른 사람의 호흡기로 들어가서 감염이 생긴다. 결핵에 걸린 시기는 대부분 결핵환자로 진단받기 1~2개월 전인 경우가 많아 그사이에 접촉한 사람들은 감염될 가능성이 있다. 그러나 일단 결핵치료가 시작되면 결핵균의 수는 급격히 감소하여, 치료시작 후 2주일쯤에는 전염성이 거의 소실된다. 따라서 일단 치료를 시작하고 2주까지만 격리가 필요하고 그 이후는 전염성이 소실되었으므로 다른 사람과 접촉해도 아무런 문제가 없기 때문에 현재 결핵치료를 받고 있는 환자를 무조건 피하는 것은 잘못된 것이다.

(자료제공: 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)