

봄철 건강관리

황사로 인한 각종 질병 예방

황사에 따른 질환과 예방 및 치료



봄철 황사기간에 한 사람이 흡입하는 먼지의 양은 정상시의 3배에 이르고 금속성분 또한 2배에서 10배까지 이릅니다. 따라서 황사기간이 심한 기간에는 기관지염이나 천식환자, 호흡기나 눈이 약한 사람은 특히 주의해야 합니다.

●●● 결막염

황사현상이 지속되면서 가장 먼저 나타나는 현상은 안과 환자 급증입니다. 황사와 봄철의 건조한 공기는 자극성 결막염과 알레르기성 결막염을 일으키기 때문입니다. 알레르기성 결막염의 주된 증상은 눈이 가렵고 눈물이 많이 나며 빨갛게 충혈 되고 눈에 뭔가 들어간 듯한 이물감을 느낍니다. 이때 눈을 비비면 끈끈한 분비물이 나오고 증세가 심할 경우 흰자위가 부풀어오르기도 합니다. 또 황사 때문에 눈을 자주 비비게 되어 바이러스성 결막염에 감염될 기회도 많아집니다. 가능하면 눈을 손으로 만지지 말아야 하며 외출 후는 물론이고 실내에서도 수시로 손을 씻어야 합니다.

결막염을 예방하기 위해서는 외출을 삼가는 것이 가장 좋은 방법이나 부득이하게 외출을 해야 할 경우 보호 안경을 끼고 돌아온 후에 눈과 콧속을 깨끗이 씻어내야 하며 눈물이 원활하게 분비될 수 있도록 물을 충분히 마셔야 합니다. 결막염은 그 종류에 따라 치료가 달라지기 때문에 결막염이 의심되면 먼저 안과에서 전문의의 진단을 받는 것이 중요합니다. 결막염일 때 식염수나 생수로 눈을 씻는 경우가 있으나 이는 잠시 시원한 느낌을 줄 뿐 눈물 속에 정상적으로 들어있는 여러 가지 면역성분이나 보호 성분들을 씻어내게 되어 치료에는 전혀 도움이 되지 않습니다.

●●● 기관지 천식

공기중의 황사가 폐로 들어가면 기도 점막을 자극하여 호흡이 곤란해지고 목이 아프며 특히 기관지가 약한

천식환자나 폐결핵 환자가 황사에 노출되면 위험한 상태에 빠질 수 있습니다. 또한 황사는 알레르기 천식을 일으킬 수 있는데 황사 내의 알레르기 원인 물질이 기관지 점막을 자극해 기관지가 좁혀지는 과민반응 때문에 일어납니다. 천식의 증상으로는 갑자기 기침을 심하게 연속적으로 하면서 숨이 차고 숨을 쉴 때마다 쉼쉼거리는 소리가 납니다. 게다가 늦은 밤 혹은 새벽에 발작적으로 기침이 나와 환자와 주위 사람들을 더욱 힘들게 합니다.

황사로 인한 알레르기 천식을 예방하기 위해서는 가급적 그 원인이 되는 물질을 피하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 따라서 황사가 심할 때는 가급적 실내에 머물러야 하며 실내에서도 외부의 황사가 들어올 수 있으므로 공기정화기를 사용해야 합니다. 또한 가래 배출을 원활하게 하기 위해 따뜻한 물을 자주 마시고, 공기가 건조해지기 쉬우므로 가습기를 사용해 실내의 습도를 높여주는 것이 좋습니다.

●●● 피부관리

봄은 건조한 날씨와 강한 자외선, 꽃가루 등으로 피부 트러블이 생기기 쉬운 계절입니다. 여기에 황사까지 더해지면 피부관리에 비상이 걸렸다고 해도 과언이 아닙니다. 먼지보다도 입자가 작은 모래먼지가 모공에 침투하여 몸밖으로 배출되어야 할 피지 분비기능을 방해하는 것입니다.

황사가 심할 때는 가능하면 외출을 삼가는 것이 바람직하나 부득이하게 외출을 해야 할 경우에는 자외선 차단제의 수분 크림을 발라 모래 바람이 피부에 직접 닿는 것을 방지해야 하며 피부에 황사가 붙어있는 상태에서 긁거나 문지르는 것은 좋지 않습니다. 외출 중에는 피부에 앉아있는 모래 먼지를 수분 공급과 피부 진정효과가 있는 휴대용 워터 스프레이나 스킨으로 수시로 닦아주며 귀가 후에는 클렌징제로 모래 먼지를 닦아내고 비누로 세안을 철저히 하는 이중 세안을 하는 것이 좋습니다. 피부질환이 생기면 자극을 줄이는 것이 가장 중요하므로 미지근한 물과 자극이 적은 순한 비누를 이용하여 세안을 합니다. 강하게 문지르는 것은 좋지 않으며 깨끗한 물에 여러 번 행구어 냅니다.

이처럼 황사 발생시는 각종 눈병, 호흡기 질환은 물론 피부질환도 크게 늘어나며 면역력이 약한 어린이나 노약자의 경우 더욱 심한 고통을 받게 됩니다. 따라서 가급적 외출을 삼가고, 외출을 할 때는 황사에 노출되지 않도록 긴소매 옷을 입으며 귀가 후에는 반드시 세안뿐 아니라 손, 발 등도 깨끗이 씻는 생활 습관이 중요합니다. ㉟

