



♣ 가습기는 쓰지 않는 편이 건강에 좋다
(잘못 알려진 건강상식)

가습기는 기관지 치료에 아주 좋다. 그런데 대부분 가습기의 올바른 사용법을 잘 모르기 때문에 안 쓰는 것만 못한 결과를 가져온다. 가습기를 제대로 활용하려면 몇 가지 원칙을 꼭 지켜야 한다.



감기에 걸린 아기에게 가습기를 틀어줄 것을 권유하면 흔히 듣는 대답이 “가습기를 틀어주는 것이 오히려 더 나쁘다면서요?”이다. 이것은 옳지 않은 생각이다. 가습기를

사용하는 것 자체가 나쁜 것이 아니라 가습기를 올바른 방법으로 사용하지 않기 때문에 건강에 해가 될 수 있는 것이다.

많은 가정에서 가습기를 제대로 청소하지 않아 가습기 물통에 물때가 가득 낀 경우도 있으며, 2~3일에 한번씩만 물을 갈아주는 경우도 많다. 신문에서 생수가 오염되고 정수기에 세균이 자라는 경우가 많다고 보도해도 우리 집 생수와 정수기는 깨끗하다고 확신하고 생수나 정수기의 물을 그대로 먹는 경우도 많다. 가습기를 청결하게 관리하지 않으면 가습기 안에서 곰팡이나 세균이 자라서, 이들이 가습기를 틀 때 공기 중으로 배출되어 호흡기 질환을 더 나쁘게 하는 경우가 생긴다. 그 외에도 방문을 꼭 닫은 상태에서 가습기를 계속 틀어 집에 습기가 차고 곰팡내가 폴폴 나는 경우도 많다.

이와 같이 많은 사람들이 가습기를 잘못 사용하기 때문에 어떤 의사들은 아예 가습기를 쓰지 말라고 권유하기도 한다. 그렇지만 가습기는 호흡기질환, 그 중에서도 특히 모세기관지염이나 후두염의 치료에 아주 중요한 역할을

하며 흔히 걸리게 되는 감기의 치료에도 도움이 된다. 날씨가 건조한 계절에는 더욱 더 유용하다. 구더기 무서워 장 못담글 수는 없지 않은가. 무조건 가슴기 사용을 금하는 것보다는 올바른 사용법을 익혀 제대로 사용하는 것이 필요하다.

▶ 가슴기를 올바르게 사용하기 위해서는 다음과 같은 노력을 해야 한다.

첫째, 하루 중 일정한 시간을 정하여 가슴기의 물을 갈아 준다. 계속 사용하다가 물이 남아 있더라도 하루가 지난 경우에는 무조건 버린다.

둘째, 하루에 한 번 물을 갈아줄 때 물통 속까지 깨끗이 씻는 것이 필요하며, 며칠에 한 번씩은 물이 아니더라도 따끈따끈한 물을 물통에 담아서 5~10분간 둔다. 가슴기를 씻을 때는 가능하면 세제를 쓰지 않는 것이 좋으며 혹시 사용하는 경우에는 세제가 남지 않도록 물로 깨끗이 행구는 것이 좋다. 물통과 함께 분무통과 몸체도 매일 씻어야 한다.

셋째, 하루에도 여러번 환기를 시켜야 한다. 환기가 잘 안되는 방에 사는 사람은 선풍기를 방 바깥쪽으로 향하도록 틀어 주면 금방 환기가 되고 방이 잘 마른다.

간혹 가슴기 사용에 따른 부작용이 두려워 어항이나 빨래를 사용하여 습도를 유지하려는 경우도 있는데 이런 방법들에 비하면 가슴기의 효과가 훨씬 좋다.



체내 철분이 부족하게 되므로 철분제제를 먹어서 보충해야 한다는 것은 대개의 사람들이 알고 있다.

그러나 임신초기의 첫 4개월 동안에는 철분 요구량이 약간만 증가하므로 이 시기에는 철분제제를 통한 보충이 반드시 필요한 것은 아니다. 임신초기에 철분제제를 먹지 않음으로써 이 시기에 흔한 메스꺼움, 구토가 심해지는 것을 피할 수 있다.

덧붙여 말한다면 자기 전에 철분제제를 먹는 것이 위장 장애를 적게 하는 데 도움이 되는데, 자기 전 이를 닦을 때 잘 보이는 곳에 철분제제를 두면 매일 먹는 것을 잊지 않을 수 있어 좋다. 여러가지 철분제제가 있으나 대개 철분함유량은 비슷하여 하루에 한알씩을 먹으면 된다.

그러나 임신을 한 후 병원에서 시행한 기본적인 검사에서 자신이 철분결핍성빈혈이 있다는 것을 처음 알게 되는 경우가 흔하다. 이때는 임신으로 인해 필요한 철분 외에도 이미 부족한 철분까지 보충을 해 주어야 하므로 하루에 2알이나 3알을 복용해야 하며, 우리몸의 철소(헤모글로빈) 수치가 정상이 되고도 6개월 이상 복용을 하여야 한다.

임신 첫 4개월까지는 빈혈이 없는데도 불구하고 철분제제를 꼭 먹어야 된다는 것은 잘못된 생각이다. 특히 구토, 메스꺼움이 심한 임신부의 경우는 피하는것이 바람직하다.

이런 지식은 상당 부분 TV광고를 통한 철분제제 선전이 한 몫 한 바 있다. 흔히 이런 광고에서는 임신사실을 알자마자 필수적으로 철분제제를 선전하고 있기도 하다. 📺

〈출처 : HealthKorea^{net} 건강샘〉

♣ 임신 초기부터 꼭 철분 제제를 먹어야 한다 (잘못 알려진 건강상식)

임산부들이 철분이 부족하다는 것은 하나의 상식이다. 그러나 임신초기단계에서 철분제제를 복용하게 되면 구토증세가 심해지는 경우가 있다.

임신을 하면 산모에게 여러가지 영양분과 칼로리가 더 필요하다는 것은 잘 알려진 사실이다. 특히 임신에 따라