

2006년 월별 건강 캘린더

건강은 대부분 새해 소원 1순위다. 병술년 한 해를 건강하게 지내기 위해서는 1년 건강 계획을 연초에 미리 짜보는 것도 바람직하다. 계절의 변화에 맞춰 매달 달라지는 질병의 유형을 제대로 파악해 대비할 수 있기 때문이다. 월별로 조심해야 할 질환과 예방 대책을 소개한다.

1월 1월은 중풍 등 뇌혈관질환과 심근경색, 협심증 등 심혈관질환에 의한 사망률이 높은 달이다. 평소에도 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 협심증을 앓고 있거나 중풍을 앓았던 경우는 갑자기 추운 곳으로 나가거나 운동을 시작하는 일은 피해야 한다. 노인들은 낙상 사고 예방을 위해 목욕탕과 화장실에 미끄럼 방지장치를 하며, 추운 날은 외출을 삼가도록 한다.

2월 2월은 오랜 추위와 일조량의 감소가 누적돼 체내에 멜라토닌 호르몬의 분비가 줄어 우울해지기 쉽다. 바깥 출입을 활발히 하고 활동량을 늘리며, 겨울철 레포츠나 취미생활로 기분 전환을 할 필요가 있다. 피부 건조증을 예방하고 관리하기 위해서는 수분을 충분히 섭취하고 세안을 할 때는 피부를 과도하게 씻지 말아야 한다.

3월 3월에는 긴 겨울에 적응했던 우리의 신체가 새로운 환경에 적응하는 과정에서 피로감이 잘 나타나고 줄리고 업무능력이 현저하게 떨어지는 춘곤증이 심하다.



춘곤증을 이기기 위해서는 냉이, 달래, 미나리, 도라지 등의 봄나물, 신선한 채소와 과일을 많이

섭취하고, 규칙적인 유산소 운동을 하며, 규칙적인 하루 일과에 따른 충분한 수면을 취하도록 한다.

4월 4월엔 꽃가루가 날리며 대기 중에 이물질이 많아진다. 이때 발병하는 각종 알레르기성 질환은 눈물, 콧물, 재채기, 잦은 기침 등의 호흡기계 증상을 주로 일으키며 피부 가려움증 등도 야기한다. 본인이 어떤 물질에 알레르기가 있는가를 파악해서 그것을 피하면 예방할 수 있다. 증상이 심해 사회생활에 지장을 초래한다면 항히스타민제를 복용해 증상을 완화시킬 수 있다.

5월 대기가 건조해지고 황사현상이 생기는 5월에는 천식, 만성기관지염, 만성 폐쇄성 폐질환 등 호흡기 질환 증상이 심해진다. 아침에 운동을 하다가 호흡 곤란이 생기거나 자다가 숨이 차서 깨어나는 일도 생길 수 있다. 예방을 위해서는 방안의 습도 유지를 위해 가습기를 틀거나 빨래감을 널어 놓고 자는 것이 좋다. 황사가 심할 경우 외출을 삼가거나 마스크를 착용하도록 한다.

6월 초여름인 6월에 기승을 부리는 눈병은 눈의 결막에 바이러스가 감염돼 생긴다. 눈이 충혈되고 눈곱이 끼는 등 괴롭지만 대부분 1~2주가 지나면 증상이 호전된다. 손을 열심히 씻을 경우 전염을 막을 수 있다. 또 더위가 본격화하면서 에어컨의 사용이 늘며 냉방병 발생도 증가한다. 1시간 간격으로 환기를 시켜주고 실내외 온도 차이가 섭씨 5~8도 이상 되지 않도록 한다.

7월

기온이 상승하고 장마가 지속되는 7월에는 바이러스나 세균에 오염되어 있는 물이나 음식을 먹었을 경우 발생하는 감염에 의한 배탈·설사가 많이 일어난다. 대부분 3~4일 내에 정상으로 돌아오지만 발열을 동반하거나, 혈변이 나오는 경우 병원을 찾아야 한다. 식중독을 예방하려면 청결이 가장 중요하다. 식기를 자주 소독하고 물을 끓여 먹으며, 오래 된 음식은 버려야 한다.

8월

8월의 뜨거운 햇빛에 1시간 이상 노출하면 피부가 빨갛게 되고 통증이 있으며 심하면 물집이 생기고 얼굴과 팔, 다리가 붓고 열이 오른다. 일광화상을 예방하려면 오전 11시부터 오후 2시까지의 강한 햇빛은 피하는 것이 좋고, 일광차 단계를 사용하는 것이 좋다. 오랫동안 더위에 노출되면 열경련, 열피로, 열사병 등이 일어나 생명이 위태로울 수도 있다.



9월

가을건이, 단풍구경 등으로 야외에 나갈 기회가 많은 9월엔 유행성출혈열, 렙토스피라, 쓰쓰가무시병 등 밖에서 전염되는 병을 조심해야 한다. 산과 들에 다닐 때 풀밭에 드러눕는다든가 옷을 풀밭에 넣어 놓는 행동을 피해야 한다. 또 고열을 동반한 근육통과 몸살 감기 기운이 2~3일 지속



되면 꼭 의사를 찾아가 보는 것이 좋다.

10월

10월에는 추석날 고향집을 방문했다 생기는 소화기계 증상들로 의사를 찾는 경우가 많다. 반가운 김에 밤새 술을 마셔 급성 복통이 생기고 구토를 하거나, 과식해 다 나아가던 위장병이 다시 재발하는 경우도 많다. 이맘때 짬 짬 해야 할 일이 건강검진 계획을 짜는 일이다. 연말을 맞아 바쁘고 모임이 많아지기 전에 건강을 체크하는 것이 좋다.

11월

11월이 되면 독감이 기승을 부리기 시작한다. 노인이나 어린이, 병약자 등에겐 이 독감이 보통의 감기와는 달리 치명적인 합병증을 일으킬 수 있다. 따라서 일반인들도 독감 바이러스에 면역을 얻게 하는 독감예방주사를 맞는 것이 좋다. 특히 65세 이상 노인, 당뇨병이나 신부전을 앓고 있는 환자, 만성 폐질환 환자 등은 꼭 접종하는 것이 좋다.



12월

연말인 12월에는 술자리가 많아 건강을 해치기 쉽다. 술 마신 뒤 2~3일은 술 약속을 잡지 않는 것이 좋다. 빈 속에 술부터 마시는 버릇도 고쳐야 한다. 적당량의 음식을 먹은 후에 술을 마시기 시작하고 초반에는 특히 천천히 마시도록 한다. 음주 중에 흡연하지 않도록 하고 음주 후에 과일, 과일주스, 꿀물, 콩나물국 등을 섭취하는 것이 숙취 예방에 도움이 된다.

〈출처 : 문화일보〉