

겨울철 노년건강의 적 '찬바람과 빙판'

철저한 대비로 건강하게 겨울을 보내자!

올 겨울이 심상치 않다. 만추(晩秋)의 낭만을 즐길 여유도 없이 느닷없는 한파주의보에 온 몸이 움츠러들었다. 기상청 발표에 따르면 올 겨울은 예년에 비해 매우 춥고, 눈도 많이 온다고 한다. 노인들에게 있어 겨울철은 특히 위험한 계절이다. 흔히 발생하는 낙상사고를 비롯하여 각종 혈관질환 등 건강을 위협하는 적들이 다양하다. 노년들이 건강하게 겨울을 나는 방법을 알아본다.

박상락

Tip 겨울철 노년건강을 위협하는 위험요소

● 호흡기질환

겨울철 노인들에게 발생하는 감기와 독감은 기관지 과민성을 증가시켜 천식발작을 일으키고 폐렴으로까지 이어질 수 있다. 독감백신과 폐렴구균백신 등의 예방접종에 신경써야 한다.

● 저체온증

저체온증은 초기에 맥박과 호흡이 빨라지고 혈압이 떨어져 의식이 혼탁한 상태에 이른다. 실내온도를 섭씨 20도 이상 유지하고, 옷을 따뜻하게 입어 체온을 유지하는 것이 중요하다.

미끌미끌, 노인 낙상! 골다공증이 있다면 더욱 조심해야 한다

겨울철 가장 빈번하게 노인을 위협하는 적은 단연 낙상이다. 미국에서는 노인 사망원인 5위를 차지할 정도이다. 우리나라에서도 65세 이상 노인의 3분의 1이 매년 경험을 할 정도로 심각한 사고이다.

겨울철이 되면 옷이 두텁다보니 움직임이 위축되어 미끄러운 노면에 넘어지는 사고가 흔히 발생한다.

노인들은 이미 척추나 관절이 약해져 조그만 충격에도 큰 손상을 입을 수 있을 뿐만 아니라 합병증까지 발생할 수 있다. 특히 남성보다는 여성의 피해가 2배 이상 많은데 주된 이유는 골다공증 때문이다. 골다공증이 있는 상태에서 빙판길에 넘어졌을 때 손목뼈나 고관절, 척추뼈 등의 골절이 오기 쉽다. 고관절, 척추뼈 골절은 심한 경우 사망으로 이어지기도 하니 골다공증 환자라면 빙판길 보행 시 매우 주의할 것을 기울여야 한다.

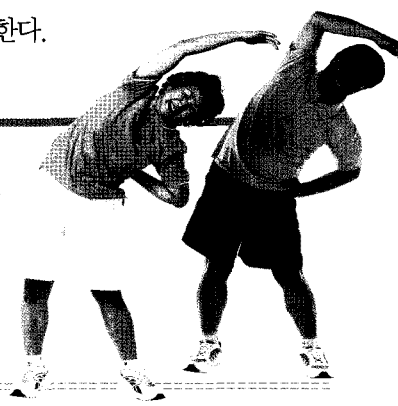
Tip 이렇게 대비하자!

*** 뭐니뭐니 해도 운동!**

규칙적인 운동은 필수이다. 맨손체조나 전신근육을 풀어줄 수 있는 스트레칭이 최고! 근육과 인대 등에 긴장과 이완을 반복하게 함으로써 부상위험을 줄일 수 있다.

*** 기능성 방한 도구 구비와 올바른 걸기방법 숙지**

잘 미끄러지지 않는 지평이와 몸이 움츠러들지 않는 따뜻한 방한복을 구비한다. 그리고 방한효과가 높은 장갑을 반드시 착용하고, 절대 주머니에 손을 넣고 걷지 않는다.



소리없이 다가오는 적, 뇌졸중(중풍)과 심근경색

갑작스런 추위가 찾아오면 뇌졸중이나 심근경색으로 병원을 찾는 노인이 급격히 증가한다. 우리 몸에 흐르는 피의 기본 성질 중 하나는 온도가 낮아지면 응고력이 높아져 고혈압환자가 아니라도 어느 정도 혈압이 상승한다는 것이다. 노화로 동맥경화가 진행돼 있는 노인들이 추위에 노출되면, 가늘어진 뇌혈관이 막히거나 터질 확률이 높다는 것이 전문의들의 설명이다. 특히 평소 혈압이 높은 노인들은 아침의 찬 날씨에 외출했다가 심근경색으로 인한 심장발작으로 사망하는 경우가 있다. 이는 급격한 온도변화에 신체가 대응하지 못하기 때문이다. 뇌졸중과 심근경색은 추운 날씨 속에 소리없이 다가오는 무서운 적이다. ㉞

Tip 이렇게 대비하자!

*** 보온에 힘써라**

천바람에 노출되지 않도록 따뜻한 옷으로 몸 안의 온기를 보존하는 것이 무엇보다 중요하다. 노출되는 부위에는 보온이 잘 되는 목도리, 모자 등을 착용해야 하는데 특히 머리 부분과 목 뒷부분은 각별히 보온에 신경을 써야 한다.

*** 병원을 가까이 하라**

취약한 노인들은 조금의 온도변화에도 뇌혈관이 수축되고, 혈류가 떨어지면서 뇌졸중(중풍)이 올 수 있다. 갑작스런 두통이나 구토증상, 어지럼증, 사물이 두 개로 보이는 '복시현상', 손의 감각이 미미하거나 무더지는 증상이 나타나면 곧바로 병원을 찾아야 한다.

*** 아침 외출을 자제하라**

평소 심장이 좋지 않거나 혈관성 질환을 앓고 있는 노인들은 급격한 온도 변화에 노출되는 아침의 외출은 위험하다.

