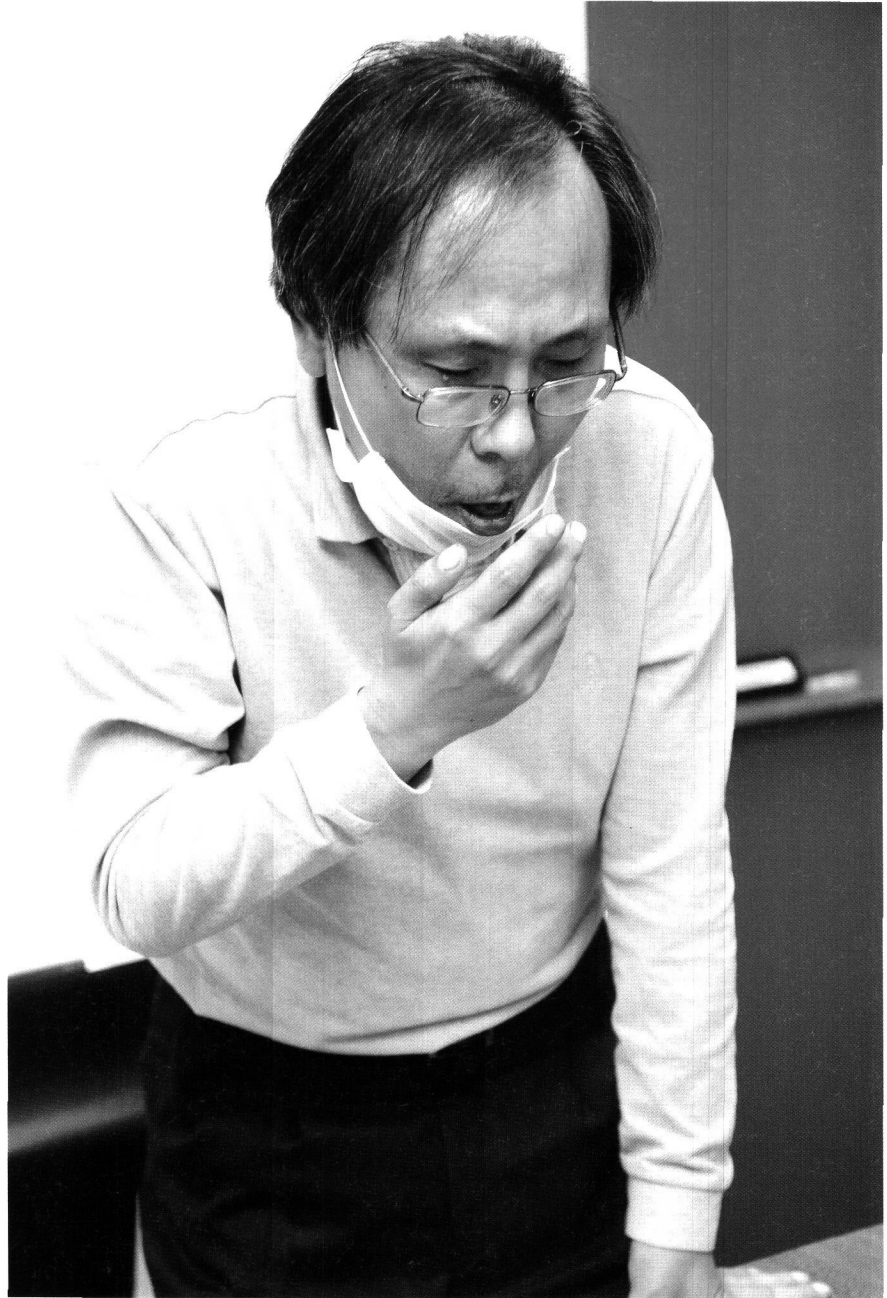


노인성폐렴 작은 세균이 부르는 치명적 질병



여러 가지 실버 세대 질환 중 폐렴은 발병률이 높고 발병시 사망률도 높은 것으로 알려졌다. 실버 세대에서 폐렴의 위험이 높은 이유는 면역기능의 저하, 인후부반사기능의 저하, 점액섬모운동의 기능 저하 및 여러 가지 심폐기능부전 등에 관여하기 때문이다. 노인성폐렴에 대해 알아보자.

세균과 바이러스 폐렴을 부른다

폐는 우리 몸에서 필요한 산소를 받아들이고 이산화탄소를 내보내는 호흡을 하는 중요한 곳이다. 폐렴은 이러한 폐 조직에 생기는 염증성 질환을 말하며, 세균, 바이러스, 곰팡이, 기생충 등 다양한 원인균들이 폐에 들어와서 폐렴이 일어나게 된다.

폐렴을 일으키는 원인균은 다양하지만, 주로 세균과 바이러스에 의하여 발생한다. 폐렴구균이 세균성 폐렴을 가장 흔히 일으키지만, 폐렴간균, 포도상구균, 헤모필루스, 마이코플라즈마, 클라미디아, 레지오넬라 등과 같은 세균들도 폐렴을 일으킬 수 있다.

가벼운 감기도 쉽게 보지 말자

폐렴은 초기에 감기 정도의 가벼운 증상을 보이지만 진행되면 발열 및 오한과 함께 기침, 가래, 흉통, 호흡 곤란 등의 전형적인 증상이 나타난다. 그런데 노인성폐렴은 증상이 불분명한 것이 특징이다. 특히 발열, 오한과 기침, 가래 등의 호흡기증상이 현저하지 않은 경우가 많다. 노인성폐렴은 폐종양, 폐색전증, 폐결핵, 심부전 등의 심각한 질환들이 단순 폐렴으로 오인되거나 또는, 폐렴과 동반되어 나타나는데 질병 속도가 빠를 경우에는 늑막염, 뇌수막염, 패혈증 등의 합병증이 급속도로 찾아와 최악의 경우 호흡부전 및 심장마비로 사망에 이르기도 한다. 폐렴환자의 80% 정도는 발열을 동반하며, 객담은 초기에는 점액성으로 양이 적지만 수일 내에 화농성이거나 피가 섞인 객담이 발생할 수 있다. 하지만 마이코플라즈마, 클라미디아, 레지오넬라, 바이러스에 의한 폐렴은 전형적인 증상을 나타내지 않을 수 있다.

집에 노년층이 있다면 관심을 갖고 지켜보는 것이 필요하다. 폐렴은 발열 및 오한과 함께 기침, 가래, 흉통, 호흡 곤란 등의 전형적인 증상이 있을 때 의심하게 된다.



치료도 중요하지만 가장 중요한 것은 예방이다. 폐렴을 예방하기 위해서는 가능하면 추운 겨울에는 외출을 삼가고 외출 후에 손발을 깨끗이 씻는 것이 중요하다.

폐렴이 발견됐다면 원인균에 따라 치료를 해야 한다. 폐렴의 경증도에 따라서 입원 치료가 필요할 수도 있으며, 폐렴이 심하면 산소 공급이나 인공호흡을 시행하는 경우도 있다. 그 외에도 증상에 따라 고열을 동반하거나 기침이 심하면 해열제와 진해제를 사용할 수 있지만, 반드시 의사의 진찰을 받은 후에 사용하는 것이 좋다.

치료도 중요하지만 가장 중요한 것은 예방이다. 폐렴을 예방하기 위해서는 가능하면 추운 겨울에는 외출을 삼가고 외출 후에 손발을 깨끗이 씻는 것이 중요하다. 특히, 노인은 사람들이 많이 모이는 장소는 피하고 충분한 영양섭취와 휴식이 필요하다.

MEDICHECK

폐렴에 걸렸을 때 먹으면 좋은 음식



- 1 배추 : 갈증을 해소시키고 기침과 가래를 삭혀주는 작용을 한다. 크고 잘 익은 배를 골라 수저로 배 가운데 부분을 파낸 후에 배 속을 조금씩 긁어내 배즙을 만들어 먹으면 좋다.
- 2 감 : 감은 몸을 식히고 폐를 보호한다. 감은 그대로 먹는 것이 가장 좋고, 꿀감으로 먹어도 좋다. 꿀감 표면의 흰 가루에는 진해작용을 하는 성분이 들어있다.
- 3 굴 : 굴 껍질을 건조시킨 후 약한 불로 달여 꿀을 섞어 복용한다. 시중에 유통되는 굴은 농약을 대량 살포한 것이므로 유기농산물을 구입하도록 한다.
- 4 당근 : 당근을 갈아서 헹궈서 짜 즙을 낸 후 하루 한두 잔씩 마신다. 기관지 점막을 강하게 하고 저항력을 키우는 작용이 있다.
- 5 무 : 무를 얇게 채를 썰고 물엿을 섞은 후 즙이 우려나오면 손가락으로 떠먹는다. 기침과 목의 통증을 완화시키는 효과가 있다.