

환절기엔 특히 이런 질병을 조심하자.

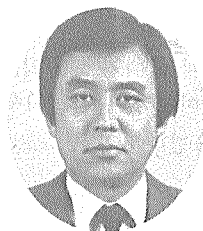
수해와 재해속에 어느덧 올 여름도 지나가고 이제 아침 저녁으로 쌀쌀한 바람이 옷깃을 여미게 하는 천고마비의 계절 가을이 우리 앞으로 성큼 다가왔다.

기온의 일교차가 심해지고 선선한 바람이 불어올때면 우리는 환절기 건강관리에 신경을 쓰지 않으면 안되게 된다.

이러한 환절기에는 자칫 방심하다가 감기등의 불청객으로 고생하기가 쉽다. 상기도 감염을 일으키는 원인으로도 바이러스에 의한 것이 대부분이다. 즉 이러한 바이러스에 의한 상기도 감염을 보통 감기라고 말한다. 상기도 감염을 일으키는 바이러스중에는 라이노 바이러스에 의한 경우가 가장 많으며, 그외에도 B-

기온의 일교차가 심해지고 선선한 바람이 불어올 때면 우리는 환절기 건강관리에 신경쓰지 않으면 안된다.

자칫 방심하다가 감기를 비롯한 질병들로 고생하기 쉽다.



윤 방 부

용혈성 연쇄구균의 감염에 의해서도 상기도 감염이 나타난다.

발생율의 분포를 보면 일반적으로 1세 이전부터 나타나서 1세에서 2세까지 가장 많으며 2세부터 감소하기 시작하여 6세이후에는 현저히 감소하여 성인에서는 아동보다 훨씬 적게 발생한다.

아동에서도 학교에 다니지 않는 아이보다 학교에 다니는 아이에게, 또 학교에 다니는 형제가 없는 아이들에게 보다 그런 형제가 있는 아이들에게 더 흔하게 나타난다. 결국 학동기 아이들이 감염되어서 어머니 아버지 순서대로 전파되는 양상을 보이게 된다. 전파시기는 증상이 나타나기 수시간 전부터 증상이 나타난

지 1~2일까지의 시기로, 이 시기에는 다른 사람에게도 옮겨줄 수가 있다.

임상증상으로는 가볍게는 콧물이나 또는 기침과 두통이 있으며, 고열과 전신통이 동반되고, 연하곤란이 생기며 목이 쉬고 목이 아픈 증상등 다양하게 나타날 수 있다. 대개는 특별한 치료없이도 스스로 회복되는 경우가 보통이다. 이러한 감기의 치료는 대중적인 요법으로 하게된다. 세균에 의한 상기도 감염이라면 적절한 항생제의 치료로 나올수 있지만 현재까지 바이러스에 대한 약이 없기 때문에 열이 심하게 나는 경우 전신에 근육통이 심한 경우에는 진통 해열제, 기침이나 콧물이 심할때는 진해거담제, 항히스타민제 등을 사용하고 이차적인 세균에 의한 상기도 감염을 예방키위해 항생제를 사용하나, 사실상 항생제는 합병증이 없는 한 사용하지 않는 것이 좋다. 편도선염이 심하여 목이 아플때에는 구강내의 잠균들을 죽이는 가글링액을 사용하여 양치질하듯이 입안을 행구어 주면 상당한 효

과가 있다. 비타민C는 감기에 효과가 있다하여 같이 쓰기도 하는데 감기걸리는 횟수를 줄여준다기 보다 질병기간을 단축시키는 효과가 있는것으로 알려져 있다. 이와같이 감기는 그 뚜렷한 치료방법이 없으며 약을 사용하든지 사용하지 않든지, 그 치료기간은 비슷하여 자연히 치유되는 병이므로 환절기때는 감기예방이 아주 중요하다.

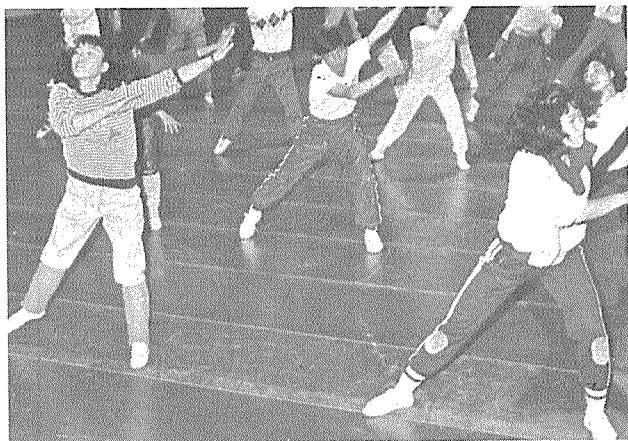
감기의 예방은 아직 뚜렷한 방법은 없으며 감기 바이러스에 대한 면역백신의 연구는 1960년대 부터 계속되어 왔다. 그러나 각 바이러스당 그 아종이 상당수에 이르며 각 바이러스의 아종은 서로 다른 면역성을 지니고 있어 감기를 잘 일으키는 바이러스, 라이노 바이러스, 코로나 바이러스, 인플루엔자 바이러스에 대한 면역백신의 개발은 아직도 요원한 이야기이다.

그러나 우리의 일상적인 생활속에서의 예방이 중요한데 그것은 첫째 사람이 많이 모이는 곳은 되도록 가지 않는 것이



◀ 감기는 그 뚜렷한 치료방법이 없으며 약을 사용하든지, 사용하지 않든지 그 치료기간은 비슷해 자연히 치유되는 병이므로 환절기에는 특히 감기예방에 주의해야 한다.

▶ 되도록 과음· 과식을 줄이고 적당한 운동, 휴식을 통해 몸의 면역을 높이고 비만을 예방할 때 우리 몸에는 어떠한 질병도 얼씬 거리지 못할 것이다.



다. 둘째로는 가족이나 집단내에 환자가 발생시에는 개인위생을 철저히하고 손을 잘 씻으며 손가락과 눈이나 코의 접촉을 피하는 것이다. 양치질도 자주하여 구강을 청결히 하여야 한다. 그리고 외출후에는 반드시 손을 씻고 가능하면 샤워를 하도록 한다. 세제로는 몸의 보온을 철저히 하는 것이다. 더운곳에서 심하게 땀등을 흘리고 나서 갑자기 추운곳으로 나가지 않고 취침시에는 반드시 이불을 차내지 않으며 방안 온도와 습도를 조절해준다. 방안 습도의 조절은 가습기등으로 하는 것이 제일 좋겠으나 가습기가 없다면 자기 전에 수건을 물에 적셔서 방에 걸어두고 자는 것도 좋은 방법의 하나이다.

일단 감기가 걸린 이후에는 감기로 인한 합병증을 예방하는 것이 중요한데 흔한 합병증으르는 부비동염(축농증), 중이염, 만성기관지염의 악화, 천식의 악화, 중추신경계나 심혈관계로 파급되어 뇌막염, 심내막염등을 일으킬수 있다. 따라서 이러한 심각한 후유증이 생기기 전에 감기의 치료가 중요한데 역시 치료에서 가

장 중요한 것은 휴식이다. 보통 감기는 몸살과 함께 같이 오는 경우가 많으므로 충분한 수면과 휴식을 통하여 감기의 치유를 촉진하고 적당한 보온등을 통하여 이차적인 합병증을 예방하여야한다.

환절기에는 감기이외에 유행하는 병이 있는데 유행성 출혈열과 렙토스피라병이다. 둘다 가을철에 많이 나타나게 된다. 유행성출혈열은 6·25사변시에 많은 미군병사들이 사망하여 세계의 주목을 받은병으로서 한탄바이러스라고 명명된 바이러스에 의한 병이다. 주로 들쥐나 집쥐에 의해 사람에게도 전파되며 가을에 많은 이유는 들쥐의 번식이 왕성해지면서이다.

그 증상을 보면 고열과 전신근육통, 복통등 일반적인 감기와 비슷한 증세로 시작하며 안구출혈이 있게되고 몸에 출혈반이 보이기 시작하게 된다. 이런 출혈반과 동시에 혈압이 떨어지고 속으로 사망하는 환자도 생기게 된다. 그 이후 콩팥기능 감소와 소변이 안나오게 된다. 이때 사망율이 가장 높으며 혈액투석이나 복

막투석등을 통하여 이 시기를 무사히 넘기면 그 다음으로 소변량이 증가하는 이뇨기를 거쳐 회복기에 접어든다. 이러한 병의 예방을 위해서는 들판에 나가 오래 앉아 있지말고, 들판에 옷을 벗어놓으면 안된다.

렙토스피라는 일종의 세균으로서 논이나 밭등이나 흙에 주로 있게 된다. 가을에 논등에 맨발로 들어가 일을 하다보면 이러한 것에 감염될 수 있는데 임상적으로 증상은 유행성 출혈열과 유사하다.

이상에서와 같이 환절기에는 갖가지 바이러스나 세균들에 의하여 여러가지 병이 올 수 있어 특별히 유의하여야 하며 가을철이 되어 여름철에 앓았던 식욕이 되살아나면서 과음, 과식을 하는 경우가 많은데 되도록 과음, 과식을 줄이고 적당한 운동, 휴식을 통하여 몸의 면역을 높이고 비만을 예방할 때 우리 몸에는 어떠한 바이러스도 세균들도 얼씬거리지 못하게 될 것이다.

〈필자=연세의대 가정의학교수. 의박〉

알뜰 살림 정보

● 양복의 보풀을 없애려면

보풀은 양복 솔로는 잘 떨어지지 않는다. 물로 꼭 짠 수건으로 문질러 내거나 또는 세로판테이프, 고무테이프를 쭈그러서 뭉친 것을 굴리면서 문어나게 하는 것도 좋은 방법이다.

또 세탁한 다음 젖은 채로 코인란드리의 건조기에 넣으면 놀랄만큼 깨끗이 제거된다.

● 주름치마 손질

프리스커트를 세탁할 때 비벼빠는 것은 금물이다.

30°C 정도의 따뜻한 물에 중성세제를 풀어 곱게 접은 스커트를 5~7분 동안 담구어 놓았다가 접은 금에 따라 브러시로 세탁을 한다.

끝손질의 아이롱은 물론 꼭 짠 수건을 대고 고온의 아이롱을 한곳에 한번만 힘을 주도록 한다.

● 넥타이 손질

○ 공기에 큰술 한 술가락의 따뜻한 물과 소량의 중성세제의 아크론 모노건 등을 넣고 다시 몇 방울의 벤젠을 가하여 휘저어 전용 세제액을 만든다.

○ 넥타이를 도마 같은 것의 위에 올려 놓고 위의 액을 문힌 작은 솔로 가볍게 문질러 더럽을 제거한다.

○ 따뜻한 물속에 가볍게 흔들어 행구는 법도 있으나 넥타이의 표면을 아래로하여 타올을 올려놓고 꺼즈에 충분히 벤젠을 머금게 하여 두드러가면 세제가 아래 타올에 스며들어 버리기 때문에 더욱 효과적이다.

○ 세탁기의 뚜껑 등에 평평하게 펴 놓고 그늘에서 말린다.

○ 아이롱은 뒤에서 켈맨 자리에 따라 꼼꼼히 다룬다. 표면을 다릴때는 켈맨 자리를 피하지 않으면 천이 비틀어지고 형이 무너지는 원인이 된다.