

열대풍토병에 관하여

(열대지방 여행시 조심해야 할 질병)

마지막회

일상생활상의 주의

열대지역은 일반적으로 기온이 높을 뿐 아니라 우기에는 습도가 높아지므로 내복류는 통풍성이 좋고 땀을 잘 빨아 들일 수 있는 면제품이 좋을 것이다.

일상생활은 난방서츠, 그것도 계절에 따라서 긴팔의 것이 좋다. 햇빛이 강하기 때문에 모자를 준비해두는 것이 필요하고 또 눈의 보호를 위해 섀그라스를 잊지 않도록 해야한다.

야간에 기온이 내려 가는 곳에서는 두터운 잠옷을 준비하는 것도 좋으며 피부병에 걸리지 않도록 주의해야 한다.

대도시에는 각국의 요리가 손쉽게 취식이 가능하나 그 밖에 지역에서는 스스로 기호식사요리를 습득해둘 필요도 있다. 경우에 따라서는 어떤 종류의 영양분(요오드, 비타민 등)이 부족하게 될 경우도 있다. 또한 그 지역의 음식맛에 익숙해지도록 해둘 필요가 있다.

일반적으로 부패되기 쉬운 환경하에 있고 파리나 바퀴벌레 등도 많으므로 식중독, 기생충 등의 감염 위험이 따르므로 주의해야 한다. 특히 음식물의 보관이나 고기류, 야채의 생식에 주의해야 한다. 마시는 물에 의한 전염병은 항상 경계를 해야한다.

예를 들면 수도물이라고 해서 무조건 안심하고 마셔서는 안된다. 때에 따라서는 빗물, 우물물, 냇물 등을 마시는 경우 꼭 끓여먹든지 소독이나 여과 조치후에 마시도록 해야한다. 수질이 바뀐자체가 설사를 일으키는 원인이 되기쉽기 때문이다.

그리고 모기는 여러가지 질병을 사람에게 옮겨준다. 모기에 물리지 않는 방법은 살충제, 모기향 또는 모기장을 꼭 치고 취침하는 것이 중요하다.

특히 말라리아의 발생지에서는 해질 때부터 다음날 아침 사이에 모기에 물리지 않도록 주의한다.

열대지역에 대해서 말씀드리고 싶은 것은 피로하기 쉽고, 병에 걸리기 쉬운 환경이라는 것을 잊지말고 영양분을 충분히 섭취하고 피로할때는 충분한 휴식 및 예방에 힘쓰는 것이 중요하다고 본다.



상비약

- 특정 질병을 갖고 있는 분은 의사와 상담하여 필요한 약을 준비해야 하며 건강한 분이라 해도 다음의 약제를 휴대할 필요가 있다.
- 갖가지 통증 또는 발열증상 : 진통제 해열제
- 감기 : 종합감기약
- 위장계의 질병에 대하여 : 건위소화제, 정장제
- 두드러기(벌레물림, 꽃가루 등) : 항히스타민제
- 비행기 또는 기타멀미 : 진토제

○ 굽힘이나 의상 : 반창고, 붕대, 일회용 밴드 소독제

이밖에 여러가지 약제가 소용되는 경우도 있다.

의사와 약사와 잘 상담하는 것이 좋다.

보통 질병이 단시일내에 낫지않을 경우는 의사의 진찰을 받아야 함은 당연한 일이며 상비약만 믿는다는 것은 위험하다는 것을 잊어서는 안되겠다.

예방접종

- 예방접종의 대상이 되는 질병은 나라에 따라 다른 경우도 있지만 콜레라, 황열 등이 되겠다.
- 해외여행에서는 타국에 입국할때 예방접종을 완료한 "예방접종 카드" 제시가 요구된다.
이 예방접종목적은 해당국이 타국에서 전염병의 침입을 예방할 목적만은 아니다.
여행자 자신이 자국에는 없는 병에 걸리지 않게, 방어를 필요한 면역을 새로이 습득케 하기 위하여 출발하기 전에 받아둘 필요가 있다.
- 우리나라에서는 각지역 검역소에서 예방접종을 하고 있기 때문에 상세한 것은 검역소에 문의하여 주시기 바랍니다.

(끝)