

## 축농증일 때

**축**농증을 한자어로 풀어 보면 '저축'이라는 의미의 '축(畜)'자와 '고름'이라는 의미의 '농(膿)'자가 합쳐져서 고름이 콧속과 코 주위의 얼굴 뼈 속에 고여 있는 상태를 뜻한다.

축농증은 코의 부속 기관인 '부비동', 즉 얼굴 뼈 속의 좌우 모두 8군데의 부위가 공기로 가득 차 있지 않고 코로 통하는 연결 통로가 막혀 얼굴 뼈 속에 고름이 고여서 썩는 것을 말한다.

### 1. 원인

◀30

감기가 제 1원인. 감기에 걸렸을 때 제대로 치료하지 않으면 코를 통해 부비강에 바이러스나 세균이 침입해 감염을 일으켜 염증이 생기고 계속 이 염증이 눈 밑 볼 안에 들어 있는 뺨덩어리 속 부비동까지 퍼지는 것이다.

감기 외에도 인플루엔자, 백일해, 홍역, 충치나 외상 등과 수영이나 잠수를 할 때 기압의 차나 물의 세균에 의해서도 걸릴 수 있다.

축농증은 크게 만성형과 급성형으로 나뉜다. 급성형은 대부분 코감기 때 침입한 균으로 인해 생긴다. 감기 균이 축농증의 주범인데, 극히 일부는 충치의 균이 치근을 통해 콧구멍 옆 바로 눈 아래 위치한 상악강까지 침입해 발생하기도 한다.

만성형의 원인은 확실치 않으나 급성을 치료하지 않은 채 방치하거나 치료가 완전하지 못했을 때 생긴다.

### 2. 증상

미열, 두통, 콧물, 코 가래, 코 막힘, 코밑 통증 등 다양한 증세가 나타난다.

급성형인 경우 초기엔 코가 막히다가 2~3일 후부터 물 같은 콧물에서 노랗고 진한 콧물로 변한다. 만성형은 열은 없으나 코 막힘이 심해지고 누런 농성을 띠는 콧물이 특징이다.

좌우 교대로 코가 막히는 경우가 많으며 농성 콧물은 코뿐 아니라 자주 코 뒷목으로 흐르기도 한다. 축농증이 심해지면 냄새를 맡기도 어려워지며 귀 막힘, 난청, 귀 울림도 생긴다.

어린이 축농증의 경우 항상 코가 막혀 있고 끈적끈적한 누런 코가 많이 나오며 코가 넘어가 가래를 자주 뱉는다.

또한 냄새도 제대로 맡지 못할 뿐 아니라 늘 머리가 아프고 무겁다고 하는데, 만성이 되면 머리 아픈 것조차 느끼지 못하게 된다.

또 기억력이 떨어지고 집중력이 떨어져 학교에 다니는 아이일 경우 성적이 떨어지기도 한다. 축농증으로 인한 합병증으로 중이염이 올 수 있다. 흔히 삼출성 중이염이다. 코가 뒤로 자주 넘어가기 때문에 위염 증세를 일으키기도 하고 코가 막혀 입으로 호흡을 하기 때문에 성장기에 있는 아이의 치열 장애나 아랫턱 장애가 올 수 있다. 또 전신 감염이 되어 만성 피부염이나 심장에 병을 일으킬 수도 있다.

### 3. 치료와 예방

축농증은 초기에는 약물 치료로 완치가 가능하다. 항히스타민제나 항염증제, 항생물질 등을 복용한다. 증상이 가벼운 경우는 콧물을 계속 흡입해 내는 세척법이나 인두편도 절제만으로도 축농증이 치료되기도 한다.

심해지면 수술을 해야 되는데 최근에는 콧병에도 내시경이 도입되어 간단하고 정확하게 진단을 내릴 수 있게 되었다. 축농증의 원인 부위를 정확하게 밝혀 내고 필요한 부위만 제거하므로 통증과 출혈 등이 거의 없다고 한다.

하지만 수술 중에 염증 제거 과정에서 뇌를 다치거나 눈을 다쳐 시력을 상실하는 경우가 있을 수 있으므로 풍부한 수술 경험과 기술을 갖고 있는 의료진에게 수술을 받는 것이 중요하다.

### 4. 집에서 할 수 있는 치료법

#### 1) 집안 환경

가습기나 어항을 마련해 습기를 조절하여 건조해지지 않게 하고 감기에 안 걸리도록 실내 온도 조절을 잘 한다. 또한 알레르기 비염의 원인이 되는 물결은 가능한 한 없애도록 하며, 카펫 등은 매일 진공 청소기로 청소하고 공기 청정기로 먼지를 없애도록 한다.

#### 2) 수증기 목욕

뜨거운 수증기는 염증을 완화시



키고 막힌 코를 뚫어 주는 특효약이다. 수증기가 가득한 욕실에서 목욕을 하면 좋다.

### 3) 자세 교정

엎드리면 코의 분비물이 흐르는데 방해가 돼 염증을 악화할 수 있으므로 엎드려 책을 보거나 책상에 앉아서 고개를 너무 많이 숙이는 버릇은 고칠 수 있도록 노력한다.

## 5. 축농증에 좋은 딱거러

### 1) 삼백초 달인 즙

축농증의 코 막힘이나 콧물은 세균에 의한 점막 염증과 모세혈관에 혈관이 모여 있기 때문이다. 이 증세에는 삼백초 세척이나 삼백초잎 달인 즙이 효과적이다.

삼백초의 어린 싹을 그늘에 말렸다가 진하게 달여 식힌 다음 소금을 조금 넣어 만든 세척액을 스포이드를 사용해 코 안을 씻으면 코 막힘이 해소된다. 또한 삼백초잎 달인 즙을 식사하기 30분전에 하루 3회, 6개월 정도 마시면 효과가 있다.

#### ☞ 만드는 법

- ① 삼백초 잎을 흐르는 물에 씻은 다음 손으로 비벼 부드럽게 만든다.
- ② 부드러워진 잎을 둥글게 말아서 콧구멍 안에 되도록 깊이 밀어 넣는다.
- ③ 30분 정도 그대로 두었다가 잎을 뽑아 내고 코를 푼다. 2~3주 정도 매일 저녁에 실시하면 효과적이다.

다. 다른 방법으로, 삼백초 잎을 돌돌 말아 코 안에 넣었다가 코를 풀어도 시원하다.

### 2) 대추 달인 즙

암적색으로 익은 대추를 햇볕에 바짝 말려 한번 찢 다음 다시 햇볕에 바짝 말린다. 그대로 먹거나 달여서 그 즙을 마신다. 대추 달인 즙은 코의 점막을 강하게 해준다.

대추 10g에 물 2½컵을 붓고 양이 반으로 줄 때까지 둥근하게 달인다. 하루 3회로 나누어 식전 30분쯤에 마시도록 한다.

### 3) 질경이 달인 즙

축농증의 초기 증세는 체질 개선으로 자연스럽게 고칠 수 있으나, 일반적으로 장기간에 걸친 치료가 필요하다.

이때 질경이 달인 즙을 매일 꾸준히 마시면 체질 개선에 도움이 된다. 잘 말린 어린 싹 20g을 하루 분량으로 달여서 차 대신 마신다. 축농증 외에도 두통과 기침 방지 등에 잘 듣는다.

### 4) 머위줄기

머위에는 비타민 A가 풍부해 피를 맑게 하고 해독 작용을 한다. 축농증으로 인한 코 막힘에는 머위의 줄기를 사용하면 좋은 효과를 낸다.

### 5) 그밖에 효과가 있는 식품

- 마늘은 가래나 담을 제거해주는 효과 외에 코에 생기는 염증에도 좋은 약효를 낸다. 마늘을 찍�어서 짠 즙에 2배 정도의 꿀을 섞어, 그것을 면봉에 묻혀 콧구멍에 발라 준다.

이 방법을 실시하여 임상 실험한 결과 20분만에 막힌 코가 뚫렸다

#### ☞ 만드는 법

- ① 머위의 줄기를 2cm 정도의 길이로 썬다.
- ② 잠자리에 들기 전에 썰어 놓은 줄기를 콧구멍에 밀어 넣는다. 숨쉬기가 힘들므로 한쪽씩 번갈아 실시하도록 한다.

고 한다. 마늘 즙을 코에 넣기 전에 소금물로 콧구멍을 씻어 주면 효과가 더욱 빠르게 나타난다.

- 조기의 머리도 축농증에 좋다. 머리만 떼어 내 깨끗이 씻어 타지 않게 잘 구운 다음 분마기에 곱게 갈아 분말을 만들어 유리병이나 밀폐 용기에 보관해 두었다가 하루 3회, 1회에 2g씩 식후에 술이나 따뜻한 물에 타서 마신다.

- 우엉과 당근에도 염증을 가라앉히고 코의 점막을 튼튼하게 하여 바이러스에 대한 저항력을 갖게 하는 작용이 있다. 참기름에 우엉을 볶다가 반 정도 익었을 때 당근을 넣어 볶아 먹도록 한다.

- 신이(목련꽃 봉오리)를 갈아서 알코올에 3일간 담가 둔다. 그 물을 걸러 졸이면 고약처럼 되는데 이것을 저녁마다 코 속에 넣어 둔다.

- 갈근(취뿌리)을 달여 먹으면 효과적이며 기관지에도 좋다.

- 영지 2g을 달여서 30분 후에 먹인다. 하루에 3회 식전에 먹으면 좋은데, 3개월 정도 먹는다.

- 그밖에 도라지, 배, 사과, 토마토, 감자 양배추, 호박, 연근 등이 좋다.

### 6) 조심해야 할 식품

인스턴트 음식 등은 맛이 자극적이어서 수분 대사를 방해하므로 피하여야 한다. 또 계란, 우유, 콩, 돼지고기, 닭고기 등은 증상이 심할 때는 피하도록 한다. 72