

# 여름철에 앓기 쉬운 질병의 증상과 예방법



무덥고 습기가 많은 여름에는 식중독, 유행성 눈병, 냉방병 등 각종 질병에 걸리기 쉽다. 또 더위를 피해 에어컨을 너무 오래 틀어 놓았거나 해수욕장에서 햇볕에 너무 노출되어 탈이 날 수도 있다. 그러면 여름철 단골 질병의 증상과 예방법 등을 알아보기로 한다.

## ■ 식중독



식중독은 포도상구균과 장염 비브리오 등에 의해 생긴다.

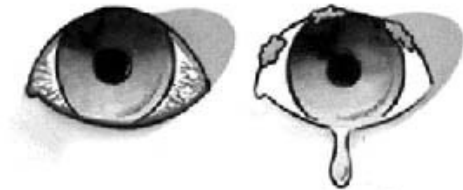
포도상구균에 의한 식중독은 이 균이 만든 장에

독소가 들어있는 음식을 먹고 1~6시간이 지나면 구토 복통이 생기고 약 12시간 동안 증세가 지속된다. 장에 작용하는 독소는 열에 의해 파괴되지 않으므로 음식을 끓여도 독소가 파괴되지 않아 식중독을 일으킬 수 있다. 이때는 수분을 적절히 공급하는 것이 가장 좋은 치료법이며 항생제는 아무 도움이 되지 않는다. 예방을 위해 음식의 위생적 처리와 보관에 유의하고 가급적 생식은 피하고 익혀서 먹는 것이 안전하다.

장염 바브리오는 해수에서 살며 겨울에는 해수 바닥에 있다가 여름에는 위로 떠올라서 어패류를 오염시키고 이를 생식한 사람에게 감염된다. 주로 6월에서 10월에 발생하며, 국내 어패류의 10~20%가 비브리오균을 가지고 있으며, 감염되면 설사와 복통 구토를 일으키고 고열이 난다. 적절한 수분 공급을 하면 3일 이내에 호전된다.



■ 유행성 눈병(각결막염)



여름철이 되면 흔히 볼 수 있는 질병이 유행성 눈병이다. 사람이 많이 모이는 수영장이나 해수욕장에서 걸리기 쉽다. 간단하면서도 중요한 예방법은 수영 후에는 맑은 물로 얼굴과 몸을 깨끗이 씻어야 한다.

그러나 감염이 되면 약 1주일의 잠복기를 거쳐 갑자기 한쪽 눈이 발갱게 되고, 가렵고 눈물이 흐르며 눈에 자갈이 들어간 느낌으로 아프고 부어오른다.

며칠 후 다른 눈도 함께 나타나며 대부분 턱밑과 귀밑의 임파선 명우리가 만져진다. 대개 2~3주가 지나면 증상이 없어지고 각막염도 좋아지나 상처가 남게 되면 시력장애를 가져올 수도 있다.

치료는 세균감염을 방지하기 위해 항균제 안약이나 테라마이신 안연고를 쓸 수 있고 스테로이드제

점안은 회복기에 사용할 수 있다. 인터페론 제제는 헤르페스성 각막염이 아니면 사용할 필요가 없다.

환자가 주변에 발생한 경우 항상 손을 깨끗이 하고 수건 세수 대야 등 접촉 가능한 물품을 별도로 사용하는 주의가 필요하다.

■ 냉방병

선풍기나 에어컨의 찬공기를 오래 쐬면 열의 발산을 억제하기 위해서 말초혈관이 수축하게 되는데, 이로 인해 손발이 붓거나 얼굴이 부을 수도 있다. 피로가 쉽게 오며 권태감, 졸음을 느끼기도 하며 인후염을 유발하여 감기 같은 증세를 일으키고 두통이나 소화불량을 일으킨다.

냉방병을 예방하기 위해서는 가능한 냉방시간을 줄이고 실내외의 온도 차이를 섭씨 5~8도 내외로 하고 실내온도를 23~25도로 유지하는 것이 바람직하며, 1시간마다 창문을 열어 환기를 시키는 것이 중요하다.

