

환절기 건강관리

날씨 풀렸다고 방심하지 마세요!

올해 대단했던 겨울이 이제야 그 기세가 한풀 꺾이고 기온도 평년 기온을 회복하면서 봄을 알리는 3월이 왔다. 하지만 겨울이 물러나고 봄이 되는 환절기에 접어들면서 지병을 앓는 노인들이 숨지는 사례가 늘고 있다. 환절기에는 노인들의 자연·돌연사가 잦아져 주변에서 관심을 더욱 기울여야 한다고 전문가들은 조언한다.

▶ 환절기 노인 사망 잇달아

환절기가 되면 건강사고에 관한 뉴스를 심심치 않게 접하게 된다. 특히 노인의 갑작스런 사고가 눈에 띄어 노인 건강관리에 주의가 요망된다.

오후 7시 25분께 광주 북구 북동 한 주택에서 정모(74)씨가 아내와 함께 지인과 이야기를 나누던 중 갑자기 쓰러져 병원으로 이송 중 숨졌다. 경찰에 따르면 정씨는 심장병 등을 앓아 온 것으로 알려졌다.

같은 날 오후 11시 40분께 북구 두암동 문모(78)씨 집에서 문씨가 침대 위에 숨진 채 발견됐으며 비슷한 시각 북구 신안동에서는 전모(80,여)씨가 안방에서 잠을 자다가 숨졌다. 문씨는 1998년 뇌졸중으로 쓰러지고서 파킨슨병과 고혈압 치료를 받아왔으며, 전씨는 비만과 관절염 등으로 거동이 불편했다고 경찰은 전했다.

정오께 서구 양동에서는 당뇨병 등을 앓아온 홀로 사는 노인 함모(68)씨가 숨진 것을 사회복지사가 발견하기도 했다.

기사(연합뉴스)에서 보듯이, 일교차가 심한 환절기에는 몸이 약한 사람들이 환경변화에 적응하는데 부담이 생겨 고혈압, 뇌졸중, 심장질환, 당뇨병이 있는 노인들에게 사고가 발생할 수 있다.

심혈관이나 뇌혈관 쪽의 이상 때문에 나타나는 돌연사는 봄철 환절기에 많이 발생하는데, 이는 큰 일교차에 따른 면역력 저하가 주된 원인이며, 발병률은 3월이 가장 높다.

이 경우에는 체온 관리가 무엇보다 중요하고, 갑작스런 운동은 피하고, 가슴의 통증이 오거나 호흡곤란이 5분 이상 계속되면 반드시 병원을 찾아 조치를 취해야 한다.

▶ 환절기 기초적인 건강관리가 중요

환절기의 건강 위험은 남녀노소 누구에게나 노출되어 있다. 본인 스스로 건강을 챙기는 것이 무엇보다 중요 한데, 어떤 특별한 방법이 있는 것은 아니다. 꽃피는 봄날을 즐기느라 자칫 소홀 할 수 있는 기본적인 원칙 들만 지키면 환절기 건강관리는 문제없다. 다음을 참고하여 환절기에도 몸을 보호하자.

1 계절에 상관없이 손 청결히 하기

신체의 면역력을 키우고 각종 세균과 바이러스로부터 몸을 보호하기 위해서는 손을 자주 씻어 청결한 상태 를 유지한다. 감기는 신체의 저항력이 떨어졌을 때 각종 바이러스에 의해 유발된다. 몸을 잘 보호하면 저절 로 낮지만 심각한 합병증이 생길 수 있으니 예방하는 것이 중요하다. 조금이라도 피로를 느낀다면 충분한 휴식을 취해 면역력 유지에 신경 쓴다.

2 규칙적인 운동으로 신체 컨디션 유지하기

건조한 공기로 코와 기관지 점막이 마르면 바이러스나 먼지 등에 대한 방어능력이 떨어진다. 면역력을 키우 는 기본적인 방법은 운동이다. 규칙적인 운동은 신체건강뿐 아니라 스트레스 해소 등 정신건강에도 좋다.

3 기관지에 좋은 음식 챙겨 먹기

기관지에 좋은 깻잎, 꿀, 도라지, 굴껍질, 은행, 생강 등을 자주 섭취한다. 깻잎은 《본초강목》에 '나쁜 냄새를 없애며, 기가 치미는 것과 기침·가래를 삭히는 작용을 한다'고 기록돼 있다. 꿀은 열을 내리며 몸의 독성을 해독하고 촉촉하게 한다. 따뜻한 물에 꿀을 타서 마시거나 자주 마시는 차에 섞어 마신다. 도라지의 사포닌 은 목 안과 위의 점막을 자극해 반사적으로 기관지 분비선의 기능을 향진시킨다.

4 충분한 수분 섭취하기

수분이 충분하면 기관지 점막은 부드럽다. 호흡기 질환에 걸리면 호흡이 가빠져 몸 밖으로 나가는 수분의 양이 평소보다 증가한다. 물을 자주 마셔 수분섭취에 신경 쓴다.

5 온·습도 조절로 피부, 콧속 건조함 해결하기

40~50%의 적절한 실내 습도, 21~23℃의 실내온도를 유지한다. 적절한 온·습도는 호흡기 점막이 마르는 것을 막고 섬모가 활발한 운동을 하도록 돕는다. 가슴기를 사용하는 것도 좋지만 바구니에 젖은 숯 담아놓 기, 식물키우기 등이 좋다. 직접적인 방법으로 물 떠놓기, 미니분수 들이기, 어항 놓기 등이 있다.

6 가래기침 계속되면 치료

가래기침 증상이 2개월 이상 계속되면 만성기관지염을 의심한다. 가래기침 증상은 대부분 방치해 병을 키 운다. 가래기침이 계속되면 기침의 원인이 되는 가래를 없애 주는 치료제를 복용하면 증상완화에 도움이 된다. >

참고자료/ 헬스조선