글 이윤미 기자

2012 월간 건강계획 세워볼까

새해 계획은 누가 뭐라 해도 '건강'이다. 그러기 위해서는 한해 구체적인 계획을 세우는 것이 필요하다.

1월 겨울철 뇌졸중에 주의하라

겨울철 뇌졸중이 많이 발생하는 이유는 갑작스러운 온도변화로 혈압이 상승하기 때문이다. 뇌졸중은 과거 노인 질환으로 인식되었지만, 최근에는 40대에서도 흔히 발생한다. 뇌졸중을 예방하기 위해서는 소금과 콜레스테롤 섭취를 줄이고 하루 30분씩 규칙적인 운동으로 심폐기능을 개선하며 혈압을 낮추도록 한다.

2월 빙판길 낙상사고에 대비하라

겨울은 낙상사고가 다른 계절보다 3배 이상 높게 나타난다. 추운 날씨에 주머니에 손을 넣고 걷다 빙판길에서 미끄러지는 일이 빈번하기 때문이다. 빙판길 미끄러짐을 방지하기 위해서는 미끄러질 상황을 만들지 않는 것이 중요하다. 빙판길에서는 걸음 폭을 평소보다 10% 이상 줄여야 한다.

3월 노곤노곤 춘곤증에 대비하라

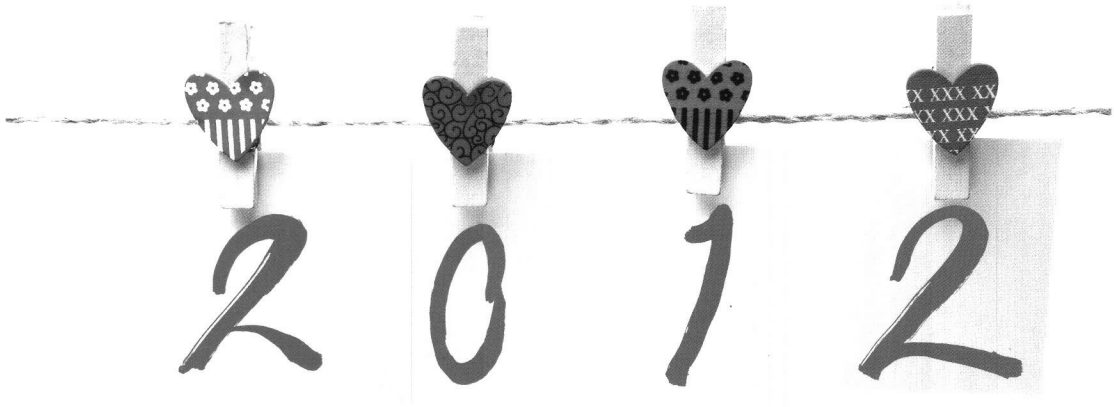
춘곤증 때문에 몸은 기운이 없고 자주 졸음이 쏟아지며, 소화불량에 걸리거나 입맛이 없어진다. 봄철 춘곤증을 극복하기 위해서는 규칙적인 생활을 하는 것이 가장 중요하며, 비타민이나 단백질 등의 영양소를 충분히 섭취하고 지나친 음주와 담배는 삼가는 것이 좋다.

4월 황사, 호흡기 지키기

황사현상이 심할 때는 기관지염이나 천식 환자, 안질환 환자가 많아진다. 황사가 발생할 때면 황사 먼지를 막기 위해 문단속을 철저하게 하고 실내로 유입된 먼지를 제거해야 한다. 또한, 황사가 심한 날은 가급적 외출을 삼가고 부득이하게 외출할 때에는 마스크를 착용하여 코와 목으로 유입되는 먼지를 차단하도록 하자.

5월 교통사고 가장 많은 달, 어딜 가나 안전운전

5월은 일 년 중 교통사고가 가장 많은 달이다. 나들이하기 좋은 날씨로 교통량이 증가하고 음주운전, 졸음운전 등도 늘어나기 때문이다. 그런 만큼 무조건 사고를 예방하는 것이 중요하다. 그러기 위해서는 교통수칙을 준수하는 올바른 운전습관을 가져야 한다.



6월 더운 날씨, 식중독에 대비하라

여름철이면 더운 날씨 때문에 세균번식이 많다. 세균에 오염된 상한 음식을 먹게 되면 독소로 인해 식중독이 나타난다. 식중독을 예방하기 위해서는 첫째도 둘째도 음식 조절이다. 위생 상태를 확인할 수 있는 음식만을 먹고, 날 것은 피하는 것이 좋다. 보관하는 음식은 정기적으로 끓이도록 한다. 음식과 함께 중요한 것은 청결이다. 손은 항상 깨끗이 씻고, 부엌은 항상 청결하게 한다.

7월 자외선 차단, 자외선에 대비하라

햇빛이 강해지는 여름은 자외선으로 인한 피부손상이 커지는 때다. 자외선에 심하게 노출되면 피부노화, 일광화상 등 피부손상이 촉진된다. 자외선을 예방하기 위해서는 오전 10시~오후 2시 사이에 외출을 삼가는 것이 좋고 그렇지 못할 경우, 적절한 자외선 차단제를 선택해 방어해야 한다.

8월 으슬으슬 냉방병 피해 가기

에어컨을 지나치게 많이 쐰 사람은 냉방병을 호소하게 된다. 대표적인 증상은 몸이 으슬으슬 춥고 쑤시는 근육통, 앞머리가 무겁고 띵한 두통, 어지럼증, 피로감, 재채기와 콧물 같은 감기 증상이다. 냉방병 예방을 위해서는 실내 온도와 바깥 기온 차이를 5도 이내로 유지하고 에어컨 바람을 직접 쐬지 않도록 얇은 겉옷을 준비하는 것이 좋다.

9월 야외활동 쯔쯔가무시균 조심하기

쯔쯔가무시병은 들쥐나 야생동물에게 기생하는 진드기가 사람의 피부를 물어서 생기는 병이다. 1~2주의 잠복기를 거쳐 갑작스럽게 열이 나고 눈이 충혈되기도 한다. 두통, 피로감, 근육통이 생기고 심하면 의식을 잃을 수도 있다. 야외활동을 할 때 진드기에 물리지 않도록 주의하는 것이 최상의 예방법이다.

10월 독감 예방 주사가 필요하다

독감과 감기는 다르다. 독감은 다양한 원인에 의해 나타나는데, 65세 이상 노인, 심장, 폐질환, 당뇨 등 만성질환자와 보호자, 생후 6~59개월 소아 또는 임신부 등은 독감 예방 주사를 맞아야 한다.

11월 갑자기 부는 바람, 건조한 피부를 지키자

갑자기 부는 바람과 찾아온 추위 등은 피부를 건조하게 한다. 건조한 피부를 위해 목욕을 자주 하는데 지나치게 자주 하는 목욕은 피부의 각질을 소실시켜 건성 또는 과민성 피부로 만들고 습진을 유발하기도 한다. 이러한 건성 피부는 가려움증, 만성 습진, 아토피 피부염으로 이어질 수 있다.

12월 연말 술자리 건강하게

한해를 정리하는 12월은 망년회 및 모임이 많은 달이다. 과음은 관상동맥질환, 부정맥 등의 심장병, 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 간경화, 치매 등의 위험을 높인다. 건강한 술자리를 위해 평소보다 물을 많이 마셔서 알코올의 분해를 돕고 천천히 마셔서 위 배출 시간을 늦추는 것이 좋다. MEDI CHECK