



감기를 예사로 생각하지말자

체온유지와 체력관리가 제일

우리나라의 9~10월은 건강을 유지하기에 가장 알맞는 계절이지만 요즘 아침 저녁은 섭씨 10도 이하까지 내려가 비교적 심한 기온차를 보여 감기같은 질병을 일으키기가 쉽다.

이와같이 기온 변화가 심하면 폐결핵, 고혈압등 만성질환을 가진 환자들이라든지 허약한 체질의 소유자, 임신부, 유아들은 특히 건강에 주의해야 한다.

전문의에 의하면 감기는 날씨가 추워서 생긴다기보다는 심한 기온의 변화로 더 잘 걸린다는 것이다.

따라서 일정한 체온을 유지하고 체력을 길러줘야 하는 것이 감기예방의 비결이라고 말하고 있다. 날씨가 추

워지니까 불을때지 않던 방에 연탄을 넣게 되어 방안 습도조절이 또한 힘들어진다.

이 습도도 호흡기계통질환과는 밀접한 관계가 있다. 방안의 습도는 항상 60~65%로 유지시켜 주는 것이 좋다.

환절기의 아기 감기

「바이러스」의 감염에 의해 코에서 목까지 상부기도(氣道)에 염증이 생기는 감기는 그 자체로서는 그리 위험한 병이 아니다. 그러나 아기의 나이가 어릴수록, 또 영양상태가 좋지 않을수록 감기에는 기관지염, 폐염, 중이염같은 병발증이 따르게 된다.

감기를 일으키는 「바이러스」는 현재 알려진 것이 150여종이다. 「바이

러스」의 종류에 따라, 또 아기의 나이에 따라 감기의 증상에는 차이가 있다.

5~6세 어린이의 경우 가벼운 감기일 때는 맑은 콧물이 흐르고 목구멍이 간질거릴 뿐이지만 1~2세의 아기 감기는 먼저 체온이 39~40도로 갑자기 오르는 것이 보통이다. 하루쯤 후에야 콧물이 흐르고 기침을 하게 되는 것이다.

감기는 생후 1년 이내의 아기에게 특히 위험하다. 아기들은 처음에는 잔기침 재채기를 하거나 콧물을 흘리는 등 가벼운 증세를 보인다. 그러나 갓난아기들의 감기는 단순한 감기인지 아닌지를 어머니들이 쉽게 판단해 내기도 어렵고 대부분 설사를 동반한다.

특히 갓난아기들은 코가 막혔을 때 입으로 숨을 쉴 줄 모르므로 젖을 먹기가 힘들어진다.

아기감기의 예방책

모든 호흡기 전염병의 예방과 마찬가지로 아기가 감기에 걸리지 않게 하려면 사람이 많이 모이는 곳에 아기를 다리고 가지 않아야 한다. 또 날씨가 차더라도 아기에게 규칙적으

로 바깥 공기를 쏘여 주는 것도 좋은 방법이다.

아기들이 감기에 걸리는 원인중의 하나로 집안식구로부터의 전염을 빼놓을 수 없다. 아기 어머니나 형제가 감기에 걸린 경우 아기얼굴에 대고 재채기나 기침을 하지 않도록 신경을 써야 한다.

섭씨 18~20도의 실내온도와 적당한 습도도 중요하지만 아기의 감기를 예방하려면 평소 아기의 영양상태가 좋아야 한다. 영양상태가 좋지 않고 「비타민」 A·B 등이 특히 부족한 아기일수록 감기에 잘 걸리고 병발증이 쉽게 발생한다.

젖먹이 어린아이가 밤에 자다가 호흡을 가쁘게 하거나 새벽에 코가 멍멍한 듯한 증세를 보이는 것은 대부분 실내 습도조절이 되어 있지 않기 때문이다.

방안에 빨래를 10여장 말리면 돈을 들이지 않고도 해결이 되지만 좀더 과학적인 대책을 세우려면 습도발생기를 하나 장만하고 습도계를 달아놓아 최저온도(섭씨 18도~20도)와 습도를 알맞게 해줘야 한다.

우리의 가옥구조가 실내온도를 일정하게 유지시키기 힘들게 되어있는

것도 감기에 잘 걸리는 원인중의 하나이다.

저항력이 약한 아이들을 위해 이불을 꼭 덮어주는 것도 필요하고, 낮엔 적당히 옷을 입히되 땀을 흘렸을 때는 물수건으로 잘 닦고 전포마찰이라고 시켜 주는 것이 감기예방의 지름길이라고 할 수 있다.

그리고 체력을 유지시키기 위해서는 일정한 근육운동이 필요하며 단백질이 많이 든 영양식을 취하는 것도 좋은 방법이다.

전문의와 상담해야

기온이 갑자기 내려가면 이와같은 감기 이외에도 급성 사구체성(絛球體性) 신장염과 가성콜레라와 같은 질병이 어린이에게 많이 발생하는데 이때 가정요법을 하기 전에 일단 전문의의 진단을 받는 것이 좋다.

감기치료약은 아직 없다

감기 「바이러스」로 「백신」을 만들어 예방접종하는 방법은 아직은 실험단계에 머물러 있다

약국에서 아기의 감기약을 찾으면 요즘도 「설과」계를 비롯한 항생제가 포함된 감기약이 나와 있으나 항생제

는 감기치료에 효과가 없다. 감기약으로는 항「히스타민」제가 포함된 정도의 약을 고른다.

1세미만이 아닌 조금 큰 아기에게는 열이 심한 경우 「아스피린」제통의 해열제를 하루 이틀쯤 써본다.

갓난아기는 집에서 간단히 치료할 생각을 할 것이 아니라 되도록 빨리 의사에게 보인다. 코감기나 목감기와 증상이 비슷한 「알레르기」성비염, 세균성인두염 등과 구별하기도 어렵고 쉽게 해열제를 먹일수도 없기 때문이다.

감기에 걸린 아기에게는 안정과 보온이 가장 좋은 치료 방법이다.

어른들도 병발증에 조심해야 한다

그리고 어른들에게는 날씨가 차지면 교감신경이 긴장, 근육혈관동에 수축이 일어나 심장마비, 동맥염, 동맥경화증, 당뇨병 등 혈관질환의 발생빈도가 높아진다는 사실도 역두에 두어야 한다.

또 피부에도 부담을 주어 태열기(胎熱氣)가 있는 사람은 어른, 아이 구별없이 피부가 갈라지며 알레르기성 피부질환이 많아진다. 목욕을 자주하되 비누로 씻겨 주는 것이 좋다.