

감기에 걸렸을 때



李 起 鏞

환절기가 되면 우리의 몸은 기온의 변화가 많은 외부환경에 적응하기 위해서 여러가지 변화를 체내에서 일으키게 되는데 특히 겨울철을 맞는 환절기에는 추운 관계로 집안에서 모여 지내는 시간이 많아져서 감기와 같은 호흡기질환이 전염되거나 발생하기 쉽다.

감기의 증상은 특별한 합병증이 없는한 거의 대부분이 1주일 내지 10일간의 임상경과를 가져고 치유되는 것이 보통이고, “바이러스”라고 하는 아주 작은 균이 호흡기를

통해서 우리몸에 침투하여 병을 일으키는 것이다.

바이러스는 박테리아 보다 毒性 약하다

바이러스균 자체는 특수한 몇가지를 제외하고는 다른 형태의 박테리아균 보다 일반적으로 병의 독성이 약해서 합병증만 없으면 특별한 후유증 없이 자연 치유되는 것이 보통이다.

감기는 인구밀도가 높아지고 교통수단이 발달됨에 따라 국내 또는 외국과의 거래가 빈번해짐에 따라 전염되는 비율도 증가되기 마련인데 일반적인 증상은 재채기, 콧물, 인두통, 기침, 가래등의 호흡기 증상과 발열, 두통, 요통, 전신 권태감등과 같은 전신에 증상이 나타나며 발병후 2, 3일까지 이러한 증상이 계속되나 그후부터는 급속히 쇠퇴하며 약 1주일간 경과되면 치유되는 것이 보통이다.

이와같은 증후는 물론 여러가지로 증상의 차이로 인한 즉 경한증상과 중한증상이 다르게 나타나는 것인데 대체로 감기란 호흡기에 일어난 급성 염증성 질환임을 알수있다.

감기의 원인은 두가지로 나눌수 있는데 한가지는 전염되는 감기와 전염이 되지 않는 감기이다. 즉 감염되는 감기의 원인으로서는 바이러스, 마이코플라스마 세균등이 있고 감염이 되지 않는 감기의 원인으로

특집 / 가정요법을 채점한다

는 한병, 먼지, 카스류등과 같은 물리학적 원인과 알레르기과 같은 체질적인자 등이 있다.

환경에 의한 감기는 환경개선 해야

물리학적인 원인의 감기는 자기가 생활하는 특수한 환경과 관계가 있을수 있으며 이러한 원인으로 인한 감기는 환경개선을 하면 치료도 되고 예방도 되는 것이다.

지역성에 의하는 감기는 공해 문제이며 중요시된다.

알레르기에 의한 감기는 특정한 개인에서 흔히 볼수 있으며 감염성은 없다. 따라서 치료및 예방도 알레르기성 질환으로 취급함이 옳은 것이다.

우리가 흔히들 말하는 독감이 라고 부르는 감기는 일반적인 감기와는 좀 구별 해야한다. 소위 월남감기라 불리우는 것은 인플루엔자 A² 형이다. 이 인플루엔자는 급작스러운 두통, 고열, 근육통, 관절통및 전신 쇠약을 특징으로 하는 특정한 바이러스로 인하여 생기는 급성상기도염 이라고 말하고 있다.

이 독감에 걸리게되면 일정한 잠복기간이 경과되었음을 말한다. 잠복기는 대개 18~36시간인데 경우에 따라 3일간이 경과되는 수도 있다.

이에 이어서 가벼운 감기증상인 오한, 전신쇠약 그리고 가벼운 기침을 하는것을 볼수있다.

특히 환자가 괴롭게 느끼는 증세는 두통과 전신의 근육통이라고 할수있다. 그리고 체온이 39℃ 이상 42℃의 높은 열이 나는것도 이때문이며, 대개 증상과 경과는 열이 얼마나 높고 낮은가에 따라 달라지기도 한다. 회복은 2일내지 3일 정도 후에는 회복이 되나 1주일정도로 오래 가는수도 적지않다.

합병증이 생기면 회복기가 지연되게 마련이다. 재발하는 수는 적지만 나이가 많거나 소모성질환이 있는 사람은 완전치유 후에도 건강한 회복이 어렵다.

감기를 치료하는 대중요법으로는 뜨거운 방에서 땀을 낸다든가 더운 물 목욕을 하거나 한증과 같은 방법으로 땀을 내면서 치료하는 사람들의 경우 사지근육통이나 증상이 가장 심해지는 2~3일간 물리요법을 하는것과 같은 치료효과를 간접적으로 얻을수가 있어 많은 사람들이 땀을 배출시키려고 노력하는 것을 볼수있다.

그러나 이러한것은 어디까지나 물리요법의 효과를 벗어나지는 못하는 방법이고 요즈음은 진통제, 해열제가 많이 보급되어있어 큰 부담없이 열을내리고 동통을 없애는 약을 복용하면서 회복기를 기다리면 점차로 나아지는 것을 일부러 무더운 방에서 땀을 배출시키려고 애를 쓸 필요는 없을 것이며 다만 온도가 잘 맞추어진 물에서 목욕을 함으로서

혈액순환, 피부위생, 근육통등 효
전을 위하여 유열기간을 피해서 목
욕을 추천할 뿐이다.

큰 병들의 증세가 대개 감기를 닮았다

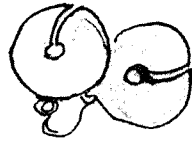
감기에는 특효약이 없으며 충분
한 영양을 섭취하고 안정을 하며 신
선한 공기를 마시며 해열, 진통성 및
항염증 약제의 응용이라고 말할 수
있다

다만 감기에 감염된 환자는 언제
나 강조되어야 할점은 모든 전신질
환으로서의 큰병들이 특히 전염성
간염, 장티부스, 폐렴, 뇌염과 같
은 병들의 발생시에는 감기와 같은
증상을 가지고 발병된다는 것을 기
억해둘 필요가 있다.

애기들에서도 소아마비, 홍역, 설
사 증상등 모든 병이 감기증상 같이
시작된다는것을 염두에 두고 그때
그때 증세를 자세히 관찰하면서 추
적해 둘 필요가 있다. 다시 말해서
모든 큰병들이 감기증상과 같이 시
작해서 생기므로 감기증세는 알잡
아 보아도 안되지만 그렇다고 해서
큰병만 생각하고 겁낼것도 없는 우
리 주위에 제일 많은 병이라고 생
각하면 될것 같다.

〈필자=이화의대 흉곽내과 교수·의박〉

변비가 있을 때



李 聖 煥

변비 만큼 잘 치료가 되지않고 재
발하는 질병이 없을 만큼 애를 먹는
질환도 흔하지 않다.

변비는 대장이나 직장에 질환이
있거나 신진대사가 원활치 못하거
나 혹은 신경관계등으로 올수있다.

습관적으로 수분섭취가 적은 사람
육체적인 활동을 충분히 하지 못하
는 사람 즉 장기간 병상에서 생활
을 하는 사람 혹은 장기간 마약제
통이나 이노제 칼시움제제 철제 암
포셉등을 복용하는 사람등에서도 변
비를 자주 볼수 있다.

특집 / 가정요법을 채점한다