



건강한 여름나기

여름철에 조심해야 할 질병들

운 방 부 · 연세의대 가정의학과

1. 설사, 배탈과 식중독

여름철에 발생하는 설사, 배탈은 식중독으로 인해 오는 경우가 많다. 식중독의 원인은, 오래 되어서 부패된 음식 속에 이미 세균에 의해서 만들어져 있는 독소에 의한 독소형과 세균에 오염된 음식을 먹음으로써 장내에서 세균이 증식하여 생겨나는 감염형이 있다. 독소형에는 병원성 대장균, 포도상균 등이 있고 감염형에는 살모넬라균, 장염비브리오균 등이 있다.

독소형의 증상은 음식 섭취 후 수시간 내에, 감염형인 경우는 보통 수일이 지나서 급성 복통 및 심한 설사, 두통 등의 증상이 나타난다.

증상이 가벼운 경우에는 저절로 낫기도 하지만 중한 경우는 가까운 병원을 찾아 치료를 받도록 한다. 간단한 대증요법은 12~24시간 굶으면서 사이사이 보리차나 가벼운 소금·설탕물이나 이온 음료 등을 섭취해 주며 증세가 호전되면 가볍게 먹기 시작한다. 복통은 배 전체를 따뜻하게 해주고 두통은 얼음주머니를 대고 손발을 따뜻하게 해준다.

예방대책으로써, 음식은 섭씨 4도 이하에서 보관해야 되며, 세균이 이미 독소를 생산해 낸 상한 음식인 경우는 음식을 끓여더라도 독소가 파괴되지 않으므로, 부패하거나 변질 가능성이 있는 경

우에는 버리도록 한다.

2. 벌레에 물렸을 때

모기나 벌, 곤충에 물리는 경우가 흔하며 물렸을 때 대개는 물린 부위가 따갑고, 물린 부위에 발적, 종창, 가려움증 등의 증상을 일으킬 뿐 별 문제가 없지만 간혹 심한 부작용이나 알레르기 증상을 일으킬 수 있기 때문에 주의해야 한다.

먼저 긁지 말고 물린 부위를 깨끗이 닦아내고 남아 있는 벌의 침을 손톱이나 바늘 등을 이용해 뽑아 낸다. 그러나 물린 부위를 쥐어 짜서는 안된다.

증상이 물린 부위에 국한되지 않고 두드러기, 가려움증 등이 전신적으로 나타나거나 호흡곤란, 어지러움 등의 증상이 있을 때에는 위험신호이므로 즉시 의사를 찾아야 한다.

3. 땀띠

여름철에 잘 생길 수 있는 피부병 중의 하나로, 땀띠는 땀구멍이 막혀 분비물이 축적되면서 생기는 발진의 하나이다. 주로 고온 다습한 기후조건에서 잘 발생한다. 땀의 축적으로 땀구멍이 과열되기도 하며 땀띠 즉 한진은 몇 가지로 구분할 수 있다.



냉방병은 실내외 온도의 큰 차이, 장시간 냉방으로 인한 지나친 습도의 감소 등 급격한 주변환경 변화에 인체가 제대로 적응하지 못해 일어나는 현상이다.

5. 냉방병

냉방병은 실내외 온도의 큰 차이, 장시간 냉방으로 인한 지나친 습도의 감소 등 급격한 주변환경 변화에 인체가 제대로 적응하지 못해 일어나는 현상이다. 그 자체가 하나의 질병은 아니나 감기, 코막힘, 기침, 천식 등 여러가지 호흡기 장애와 고열, 두통, 요통, 근육통, 소화불량을 일으킨다.

냉방병의 으뜸 원인은 온도의 지나친 차이이다. 실내외 온도차가 10도를 넘으면 인체가 다른 두 개의 조건에 적응하지 못해 각종 적응 장애가 생긴다.

또 하나 중요한 원인은 습도의 하락. 에어컨이 더운 공기를 식히는 과정에서 수분을 응결시키기 때문에 실내의 습도는 계속 내려가기 마련이다. 습도가 30~40%까지 떨어지면 호흡기의 점막이 마르고 저항력이 약해져 쉽게 각종 질환에 걸리게 된다.

6. 감기

감기는 겨울이나 환절기에만 오는 병은 아니다. 감기는 몸의 저항력이 떨어지면 언제나 찾아올 수 있다. 목과 머리가 아프고 콧물이 나고 기침을 하는 것이 감기의 대표 증상이나 때로는 열이 날 수도 있다.

무리를 하면 생기는 것이 감기이므로 과로를 삼가해야 한다. 외출 후에는 꼭 몸을 씻고 목을 헹구도록 할 필요가 있다.

감기에 걸리면 충분히 쉬도록 하고, 잘 먹도록 하면 때가 되어 저절로 낫게 된다. 그러나 증상이 심하면 그 증상에 따른 약을 먹는 것이 도움이 된다. 또 감기가 심해지면 이차적으로 다른 곳에 문제가 생길 수 있으므로 주의해야 한다. **㉠**

수정양 한진은 투명한 정도의 표피성 수포가 보이나 염증 소견은 보이지 않는다. 고열이 있는 환자의 경우 침대에 닿는 등부위에 발생 할 수 있다. 특별한 치료가 필요 없는게 보통이다.

홍색 한진은 홍반성 구진모양의 병소를 나타내며 가려움증이 심할 수 있다. 표피에서 땀구멍이 막혀 땀샘기능이 아주 저하된 것으로 홍색 한진을 심하게 앓은 후에도 발생할 수 있다.

땀띠의 일반적 치료는 환자를 시원한 환경에 있게 하는 것이 중요하며 땀을 증발시키도록 환풍기를 사용할 수도 있다. 유아용 파우더를 뿌려 주거나 항소양제를 사용하기도 하며 2차 세균감염이 생기면 항생제를 쓰고 친수성 연고를 바르면 막힌 땀샘을 뚫리게 하는데 도움이 된다. 기타 비타민 C의 다량 복용이 도움이 된다.

4. 열사병

여름철 한참 더운 시간에 계속 오랜 시간 동안 일하거나, 무리하게 놀 경우 탈수로 인하여 심한 갈증, 두통, 혼란, 피로, 무력감 등의 증세가 올 수 있고 심한 경우에는 신체의 열조절 기관이 장애를 일으켜 체온이 39.5도 이상으로 오르고 의식 장애가 나타나기도 한다.

이때에는 급히 체온을 낮추어야 하는데 빨리 시원한 장소로 옮겨서 수분을 보충해 주어야 하며 물속에 담그고 선풍기를 틀어 주거나 경우에 따라서는 정맥 수액공급도 필요하다.

예방을 위하여 가급적이면 햇볕이 내리쬐는 한 낮에 일하거나 놀이 하는 것을 피해야 한다.