

여름철 질병 치료법

찌는듯한 무더위도 물러나고 각자 맡은 바 업무로 돌아가야 할 때이다.
그러나 여름의 고온다습한 환경으로 지친 몸이 업무에 복귀하기에는 다소 무리가 뒤따른다.
이에 여름철 우리 몸을 힘들게 했던 질병들의 치료법을 알아 건강할
사회생활과 업무복귀에 도움을 주고자 한다.

■ 식중독

식중독은 상한 음식을 먹은 뒤 복통이나 설사, 구토 등의 급성위염 증세를 일으키는 것을 말한다. 세균에 오염된 음식을 먹어서 생기는 경우와 독버섯이나 복어 등을 잘못 먹은 경우, 농약이나 중금속 등 화학물질에 오염된 음식을 먹었을 때 주로 나타나게 된다.

이 중 여름철 식중독은 주로 세균에 의한 것으로 전체 식중독의 80% 이상을 차지한다.

하지만 대부분의 세균성 식중독은 2-3일이면 저절로 낫기 때문에 식중독의 치료는 설사 등 증상을 완화시키는 데 중점을 두고 이루어진다. 설사나 구토로 인해 탈수가 심할 때에는 물을 많이 먹거나 주사제 등으로 수분을 보충하는 방법이 동원되고 가정에서는 설탕물이나 이온음료 등으로 수분을 보충해주는 방법도 괜찮다. 하지만 건강한 사람이라도 설사나 고열, 복통이 오래 지속될 경우에는 병원을 찾는 것이 현명하다.

간단한 민간요법으로 12-24시간 굶으며 사이사이 보리차나 가벼운 설탕물, 이온음료 등을 섭취해 주며 증세가 호전되면 미음→죽→밥순으로 가볍게 먹기 시작하면 증상완화에 좋다.

또한 식중독이 유행할 때에는 우유 등의 유제품과 야채같은 고섬유질 음식, 지방질 음식, 커피, 코코아, 콜라 등은 먹지 않는 것이 좋다.

■ 땀띠

땀띠는 햇볕에 탄 후나 발열, 덥고 습한 환경에서 잘 발생하며 습한 부위가 빨갛게 सू아 오르거나 물집이 잡

히면서 따갑고 가렵기도 하다. 특히, 땀띠는 어린아이들에게 잘 생기는 피부질환으로 이마나 머리 주변, 가슴, 목, 어깨 등에 흔히 생긴다.

땀띠는 보통 가렵지 않은 하얀 색 땀띠로 시작하지만 점차 염증이 생기면서 몸시 가렵고 따끔따끔한 붉은 땀띠로 변해간다.

일단, 땀띠가 생기면 시원한 환경에 8시간 이상 있는 것이 좋고 땀띠 부위를 미지근한 물로 잘 씻어 주어야 한다. 하지만 너무 자주 목욕을 하거나 과도하게 비누를 사용하면 땀띠가 더욱 심해질 수도 있으므로 주의해야 한다.

땀띠는 깨끗하게 씻는 것이 예방의 최선이며, 가정에서도 쉽게 치료할 수 있지만 열이 나거나 सू이 차고, 맥박이 빨라지는 등 그 증상이 2-3주 이상 지속될 때에는 병원을 찾아 적절한 치료를 받는 것이 좋다.

■ 일광욕으로 인한 화상

햇볕에 과도하게 노출되어 빨갛게 달아오르는 등 민감해진 피부는 자극을 최소화하면서 진정시키는 것이 무엇보다 중요하다. 냉찜질을 하여 증상을 완화시키는 것도 큰 도움이 되지만 알코올 성분이 없는 유연화장수를 냉장고에 두어 시원하게 한 뒤 틈날 때마다 얼굴에 2번씩 발라주고 화장솜에 듬뿍 묻혀 10-15분씩 얼굴에 올려놓는 것도 큰 도움이 된다. 알로에와 비타민E 성분이 들어있는 보습제를 전신에 고루 발라주는 것도 좋다.

물집을 터트리거나 피부 껍질이 벗겨지더라도 상처를 통해 세균 감염이 될 수 있으므로 일부러 떼어내지 않도록 한다.

또한, 화상부위의 2차 감염을 막기 위해 항염증제나 항히스타민제 등을 내복하기도 하고 부신피질 호르몬제의 연고를 바르는 것도 화상 치료에 도움이 된다.

■ 결막염

결막염은 흔히 눈병이라 불리는 질환으로 여름철에 자주 발생한다. 눈병에 걸린 사람의 눈물 및 눈곱과 같은 분비물에 들어있는 바이러스가 출입문, 버스, 지하철 등의 손잡이, 수영장 등을 통하여 다른 사람에게 전파된다. 한쪽 눈에만 증상이 올 수도 있으나 보통 양쪽 눈에 나타나며 눈물이 흐르고 눈속에 모래가 있는 것처럼 까칠까칠한 이물감을 느끼거나 가렵고 눈이 빨갛게 충혈되는 것 등이 주된 증상이다. 심하면 시력이 저하되기도 하고 때로는 몇 달간 심한 시력장애에 시달리기도 한다.

눈병 치료에는特效약이 없는 만큼 예방이 그 무엇보다 중요하다. 수영 후에는 맑은 물로 온몸과 눈, 손을 깨끗이 씻어야 하며 눈이 이상하다고 비비는 행위는 삼가해야 한다. 또한 음식점에서 주는 물수건으로 눈을 닦는 일 등도 피하는 것이 안전하고 평소 외출 후에는 반드시 손을 씻는 것도 잊지 말아야 한다.

일단 눈병에 걸리면 무엇보다도 가족이나 다른 사람들에게 옮기는 일이 없도록 각별히 유의하여야 하고 눈병에 걸린 후 1주일 동안은 전염력이 강한 만큼 가급적이면 환자는 집안에 머물러야 한다. 수건이나 세면도구 등도 따로 쓰는 게 안전하며 환자가 사용하는 물건 가운데 삶을 수 있는 것은 삶는 것이 좋다.

■ 냉방병

냉방병은 실내외 온도차가 크거나 장시간 냉방으로 인한 지나친 습도의 감소 등 급격한 주변환경 변화를 인체가 제대로 적응하지 못해 일어나는 현상이다. 그 자체가 질병은 아니지만 감기, 코막힘, 기침, 천식 등 여

러가지 호흡기 장애와 고열, 두통, 요통, 근육통, 소화불량 등을 일으킨다.

이러한 냉방병의 예방 및 치료에서 가장 중요한 것은 에어컨의 규칙적인 청소이다. 일반적으로 가정에서 사용하는 에어컨은 냉각수를 사용하지 않아 세균의 문제는 별로 없지만 1~2주마다 한번씩 청소하기를 권한다. 두번째로 한두시간마다 환기를 시켜주어야 한다. 실내에서 담배피는 사람이 있을 때에는 더 자주 환기시켜야 하며, 에어컨의 냉각 정도를 24~26℃로 맞추어 외부와의 온도차이가 5℃가 넘지 않도록 하는 것이 좋다.

여름에도 꾸준한 운동과 규칙적인 생활 등으로 건강을 관리하는 것이 냉방병 예방 및 치료에 크게 도움이 된다는 것을 잊지 말아야 하겠다. 

