



가을철 알레르기로부터 우리 아이 지키기

가을도 중턱에 달았다. 파란 하늘, 황금빛 들판, 알록달록 단풍과 낙엽, 시원한 날씨 덕분에 현장학습, 가을소풍 등 아이들의 야외활동이 유독 많은 10월이다. 그런 만큼 아이들 건강에 신경 써야 한다. 가을마다 잊지 않고 찾아오는 감기, 가을철 알레르기 등 아이들은 질병에 노출되어 있기 때문이다.

풀밭에 앉을 때 **쯔쯔가무시균** 조심

쯔쯔가무시병은 들쥐나 야생동물에 기생하는 진드기가 사람의 피부를 물어서 생기는 병이다. 동남아시아 및 극동지역에서 발견되는 급성 열성 감염 질환으로 우리나라에서는 가을철 야외활동을 많이 하는 사람들이 주로 감염된다.

진드기 유충이 사람을 물 때, **쯔쯔가무시균**이 인체 내로 들어가서 물린 부위에서 증식한다. 1~2주의 잠복기를 거쳐 갑작스럽게 열이 나고 눈이 충혈되기도 한다. 두통, 피로감, 근육통이 생기고 심하면 의식을 잃을 수도 있다. 증상이 일반 감기랑 비슷해 흔히 감기몸살로 생각하고 넘어가기 쉬우나 반드시 항생제 치료를 받아야 회복된다. 전염성이 있는 것은 아니기 때문에 특별히 격리를 시킬 필요는 없다.

아직 **쯔쯔가무시** 예방 백신은 없으므로 야외활동을 할 때 진드기에 물리지 않도록 주의하는 것이 **쯔쯔가무시**를 예방하는 최선의 예방법이다. 아이가 야외에 나갈 때는 되도록 긴 소매 옷과 양말을 입혀주고 소매와 바지 끝을 단단히 여며주도록 한다.

야외활동을 마치고 집에 돌아와서는 즉시 샤워나 목욕을 해 진드기를 제거하고 입었던 옷은 곧바로 세탁한다. 풀밭에 앉을 때는 돛자리를 펴서 앉도록 하고 풀밭에서 펼쳤던 돛자리는 씻어 햇볕에 말리도록 한다.

10월이면 **어김없이** 유행하는 감기

찬바람이 들 무렵 소아 감기에 조심해야 한다. 소아들은 1년에 평균 3~8회 정도 감기에 걸리며, 2세 이하에서 가장 많이 발생한다고 한다. 원인균으로는 리노 바이러스(rhino virus)가 가장 많은 것으로 알려졌다.

대부분 감기는 2~3일간의 증상 악화로 콧물, 코막힘, 기침, 발열, 인후통 등이 있을 후 서서히 호전되는 양상을 보이게 되며 큰 합병증 없이 저절로 좋아지게 된다. 천식, 만성폐질환, 선천성 심장질환, 어린 영아들의 경우 중이염이나 기관지염, 모세기관지염, 폐렴과 같은 중증 합병증이 발생할 수 있으므로 주의해야 한다.

이 시기에 나오는 콧물, 코막힘, 기침, 재채기 등의 증상은 집먼지진드기의 노출에 의한 천식 및 알레르기 비염의 증상과 구별되어야 한다. 그 이유는 이 시기에는 집먼지진드기의 분변과 체표면에 있는 항원들이 많이 배출되기 때문이다. 알레르기 증상인 경우에는 대개 발열이 없고 같은 증상이 재발되기 때문에 임상적으로 쉽게 구별할 수 있는 경우도 있다.

감기는 재채기나 기침에 의한 비말이나 손과 같은 오염 원과의 직접 접촉에 의하여 전파되므로 감기를 예방하기 위해서는 어린이들을 감염원으로부터 격리시키는 것이 가장 좋은 방법이라고 할 수 있지만 현실적으로 어려운 점이 많다. 감기가 유행하는 시기에는 유아원이나 유치원과 같이 집단생활을 하는 장소나 공공장소로의 외출을 줄이는 것이 도움될 수 있다. 특히 어린 영아에서는 합병증이 상대적으로 심할 수 있으므로 영아들은 호흡기 감염 환자와 접촉을 삼가는 게 좋고, 이 시기에 외출하고 난 후에는 반드시 손을 씻는 등 청결에 신경을 쓰는 게 중요하다. **MEDI**CHECK

우리 아이의 건강한 가을 나기



- ① 10월에는 독감(인플루엔자) 예방주사를 맞아라 : 독감은 다양한 원인균이 있어 완전 예방은 어렵지만 아직은 예방 효과가 높으므로 신체저항력이 낮은 사람들은 반드시 맞아 두는 것이 좋다.
- ② 10월까지 모기는 조심하자 : 모기는 일본 뇌염의 매개체로서 주의가 필요하다. 여름이 끝났다고 모기의 활동 시기가 끝난 것은 아니다. 10월 하순까지 모기가 활동하므로 가을철이 되었다고 안심하지 말고 모기에 물리지 않도록 하자.
- ③ 야외 활동 중 곤충에게 쏘였다면 : 알음 등으로 물린 부위를 째질하고 암모니아수 등을 바르면 별문제는 없다. 대응으로 우유를 바르는 것도 좋다. 전체적인 쇼크나 알레르기 반응이 일어날 때는 병원에 입원, 응급치료를 받아야 한다.