

여름철 모기 대처법

□ 모기에 물리면 왜 가려울까요?

모기에 물렸을 때 간지럽고 부어 오르는 이유는 모기의 침이 쏙힐 때 분비하는 여러 가지 물질로 인해 **우리 몸에서 면역 반응**이 일어나기 때문입니다. 우리 몸은 주입된 외부물질을 제거하기 위해 백혈구들이 필요하고, 이때 더 많은 백혈구를 물린 부위로 유도하기 위해 조직이 히스타민을 형성하게 됩니다.

가려움의 원인이 바로 **히스타민**입니다.

□ 예방법

- ♥ 외출 시는 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기
- ♥ 침실용 모기장 사용하기
- ♥ 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함.

□ 물렸을 때의 대처법

- ♥ 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- ♥ 가려워도 만지거나 긁지 말고,
- ♥ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀요.
- ♥ 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
- >침 속엔 많은 균들이 있어 상처가 굼기도 합니다.
- ♥ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.



감기? 냉방병?

□ 냉방병(air-conditioningitis)이란?

냉방이 된 실내와 실외의 온도차가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말합니다. 여름이 되어 날씨가 더워지면 우리 몸은 **순응**이라는 과정을 통해 **외부의 온도에 맞추어 적응**을 해가는데 약 1~2주가 걸립니다. 그러나 냉방이 잘된 실내와 무더운 실외에서의 생활을 반복하면서 **몸의 적응과정이 반복되다보니 자율 신경계가 지쳐서 발생**하게 됩니다.

□ 증상

1) 호흡기증상

감기와 비슷한 증상으로 두통, 콧물, 재채기, 코막힘, 피로, 몸살 등의 증상이 발생

2) 위장장애

소화불량, 하복부 불쾌감이 있고 심하면 설사를 하기도 함.

3) 여성의 추가 증상

여성은 남성보다 냉방병에 취약하여 생리가 불규칙해지거나 생리통이 심해지기도 함.

4) 만성 질병의 악화

이미 만성질환을 가지고 있는 경우에는 면역기능이 떨어져 있는 상태이므로 냉방병의 영향이 더 심할 수 있음.

□ 예방법

1. 실내외 온도차는 5~6도 정도로 유지하기
2. 실내 공기 자주 환기 시키기
3. 과일, 비타민C 섭취로 면역력 높이기
4. 물, 음료 등 충분한 수분 섭취
5. 에어컨의 찬 공기가 몸에 직접적으로 닿지 않게 하기!(실내가 춥다고 느껴지면 긴소매 옷 입기!)
6. 앉아만 있지 말고 체조, 스트레칭 등을 통해 혈액 순환을 도와요.

여름철 건강관리 10계명

1. 수분을 잡아라  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분 섭취 ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물 	2. 청결하도록 더 노력하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 	6. 일사병을 조심하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 운동할 때 시간마다 물 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전 11시 ~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	8. 열대야 극복하기  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 	10. 비타민과 단백질을 챙기자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

(자료출처 참보건연구회)

온열질환 예방

구분	주요특성
열사병 (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> * 고열(>40℃) * 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음) * 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상) * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음
열탈진 (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> * 땀을 많이 흘림(≤40℃) * 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) * 창백함, 근육경련
열경련 (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> * 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신 (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> * 어지러움 * 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)
열부종 (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> * 손, 발이나 발목이 부음
기타	<ul style="list-style-type: none"> * 기타 열 및 빛의 영향

온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

수분섭취

개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의

독염대비 건강수칙 세 가지



시원하게 지내기

- » 샤워 자주 하기
- » 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- » 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



물 자주 마시기

- » 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 산장 철학자는 의사와 상담 후 섭취



더운 시간대에는 휴식하기

- » 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시) 에는 휴식 취하기
- * 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기