



학산고등학교

11월 보건소식

학산고 보건통신 19-15

발행인 : 보건교사

발행일 : 2019. 11.11.

11월 11일 '눈의 날' 로 기억해요



청소년 눈 건강관리

- 컴퓨터 작업 시에는 50분에 한번씩, 10분정도 휴식을 취해요.
- 물을 자주 마시고 인공눈물을 넣어 주세요.
- 건조하고 밀폐된 공간이라면 환기를 시켜요.
- 장시간 렌즈착용은 금물.

보건복지부

눈이 피로한 청소년을 위한

근시를 예방하는 올바른 습관



- ★ 독서는 바른 자세로!
책과 눈 사이는 30cm 이상 떨어뜨려요
- ★ 1시간쯤 독서한 뒤 10분쯤 먼 곳을 바라보세요.
- ★ 실내조명은 균일하고 적당한 광도를 유지하세요.
- ★ 너무 작은 글씨나 선명하지 못한 글씨는 오래 보지 마세요
- ★ 영양공급을 충분히 하고, 정기적 눈 검사를 받아요

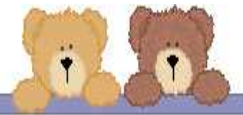
반드시 알아둬야 할 콘택트렌즈 관리법

- 렌즈 착용 및 세척 전 손 깨끗이 씻기
- 다른 사람과 렌즈 공유하지 않기
- 식염수가 아닌 다목적 렌즈관리용액 사용하기
- 렌즈 양쪽 면 각각 20초 이상씩 문지르기
- 콘택트렌즈 케이스도 청결하게 유지하고, 한 달에 한 번 교체하기

◆ 청소년 근시예방 권고안 ◆

- 하루 1시간 이상 야외활동을 할 것
- 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용할 것
- 취침 시 반드시 소등할 것 (불을 끄기)
- 밤 12시 이전에 자고 6시간 이상 숙면할 것
- 1년에 한번 씩 안과검진을 받을 것

결핵 바로알기



1. 결핵이란?

결핵은 결핵균이라는 세균에 의한 것으로 활동성 결핵환자의 기침을 통해 공기 중으로 떠다니던 결핵균이 호흡을 통해 다른 사람에게 감염이 됩니다.



결핵은 흔히 기침, 가래 증상이 있어 감기로 생각되어 제대로 치료를 받지 못하다가 증상이 심해지면 그때서야 검사를 통해 결핵임을 알게 되는 경우가 많습니다. 그렇다면 결핵환자로 진단 받기 전까지는 주변사람들에게 결핵을 전염시킬 수 있게 됩니다. ■ 그러므로 결핵환자를 최대한 빨리 발견해서 치료하는 것이 확산을 막는 방법임으로 특별한 원인 없이 **기침이 2주 이상 지속될 때에는 반드시 결핵검사를** 받아야 합니다.

2. 잠복결핵

잠복결핵은 결핵균을 가지고 있는 상태로 잠복결핵 자체가 결핵은 아니지만, 잠복결핵 상태에서 면역력이 떨어져 결핵균이 활성화되면서 결핵으로 발전하며 폐를 비롯해 척추·흉막·위장·골관절·뇌 등을 손상시킵니다.

3. 치료

결핵 치료는 숨어있는 결핵균까지 모두 죽이기 위해서 **4가지 약제를 6개월 이상 복용**해야 하나 약을 한 달 정도만 먹어도 기침·가래 같은 증상이 없어지고, 약을 먹는 동안 메스꺼움·소화장애·전신쇠약감·황달·피부 가려움증 등 부작용이 많아 치료 중 약을 끊는 경우가 많습니다. 문제는 약을 중간에 끊으면 결핵균에 내성이 생겨 결핵 치료제가 안 듣는 '다제내성균 결핵'의 위험이 높아집니다. 우리나라는 다제내성균 결핵환자수가 OECD 국가중 1위일 정도로 다제내성균 결핵이 사회적 문제로 대두되고 있습니다. 따라서 결핵은 치료를 안 하면 죽는 병이라고 생각하고, 약 먹기 불편하더라도 약을 끝까지 먹어서 꼭 치료해야 합니다.

4. 예후

- ▶ 환자가 결핵에 대해서 잘 인지하고 있을수록
- ▶ 약을 장기간 복용해야 하는 이유를 잘 인지할수록
- ▶ 결핵약 복용으로 인해 일상생활에 지장이 적을수록 결핵 치료 결과가 좋습니다.

■ 기침할 땐 손수건이나 손으로 입을 가리고, 2주 이상 기침하면 마스크를 꼭 착용하고 병원이나 보건소를 방문하여 결핵검사를 합니다.

결핵은 치료하지 않으면 2년 내 사망률이 50%에 달할 정도로 위중한 질환입니다. 결핵이 의심되면 엑스레이 검사를 받고 가래·객담검사를 2차적으로 진행해 정확한 진단을 받아야 합니다.

기 기침할 때는 마스크 착용하세요.

실천

침 마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.

예 휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.

절 기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.

액상형 전자담배 사용금지



지금까지 확인된

중증 폐손상 사례의 공통된 증상은 다음과 같습니다.



호흡기 이상 증상

- 기침
- 호흡곤란
- 가슴통증



소화기 이상 증상

- 메스꺼움
- 구토
- 설사



기타 증상

- 피로감
- 발열
- 체중감소

▶▶ 액상형 전자담배를 사용하여 위의 증상이 있는 경우 즉시 병의원을 방문하기 바랍니다.

전자담배 및 전자담배 기기장치류는 청소년 유해약물 물건으로 청소년 판매금지 제품입니다. 또한, 청소년판매불가 제품임을 알 수 있도록 청소년유해표시를 하여야 합니다.

액상형 전자담배를 사용하는 경우 임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다. 또한, 불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.

구강질환 예방(구내염)



구내염이란 세균, 바이러스, 곰팡이 등에 의한 감염으로 인해 입안 점막 (혀, 잇몸, 입술과 볼 안쪽 등)에 염증이 생기는 질환을 말합니다.

구내염의 종류	원인 및 증상
재발성 아프타성 구내염 (canker sore) 	<ul style="list-style-type: none"> - 입 안에 궤양이 생기는 구내염 - 정확한 원인은 알 수 없지만 면역체계의 이상이나 세균, 바이러스 감염에 의한 것으로 알려져 있다. 뜨거운 음식, 빵과 혀의 상처 등이 원인이 되기도 하고, 피로와 스트레스, 알레르기 등에 의해 증세가 악화될 수 있다.
헤르페스성 구내염 (cold sore) 	<ul style="list-style-type: none"> - 헤르페스 바이러스에 의해 입 주변에 수포 발생 - 통증이 심하며 전염성이 있는 질환
구강편평태선 (leukoplakia) 	<ul style="list-style-type: none"> - 세포의 과다 성장으로 인해 뺨, 잇몸, 혀에 두꺼운 하얀 조각(patch)이 생기는 구내염 - 흡연자에게 흔하며, 잘 맞지 않는 틀니를 사용하거나 뺨을 씹는 습관이 있는 경우에도 생김. 종양으로 발전할 수도 있다.
칸디다성 구내염 (candidiasis) 	<ul style="list-style-type: none"> - 곰팡이 감염으로 인해 발생 - 틀니를 사용하거나 소모성 질환, 면역 질환을 앓고 있는 경우 잘 발생(특히 어린이) - 구강 건조증이 있는 사람이나 항생제 복용 후 나타나기도 함.