



5월 보건소식지

5월 31일 세계금연의 날

세계 보건기구에서는 담배 없는 환경을 위해 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다.

▶ 담배 연기 속엔 어떤 화학물질이 들어있을까요?

- 4000여종의 화학물질 중 대표 유해 성분

- ① **니코틴** : 강한 중독, 혈관 수축
- ② **타르** : 암을 일으키는 담뱃진
- ③ **일산화탄소** : 산소부족, 뇌기능저하
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분도 들어있어요.



▶ 청소년은 왜 담배를 필까요?

- ① 친구나 주위사람으로부터 어른으로 인정받고 싶은 자기 과시욕, 친구와 어울리기 위한 방편
- ② 사회적인 억압과 권위에 대한 반항심
- ③ 부모들의 흡연 (아이들을 위해 금연해주세요!)

▶ 청소년 흡연이 왜 더 나쁠까요?

- ① **건강상의 문제** : 세포, 조직, 장기가 충분히 성숙하지 않았기 때문에 독성 물질에 노출되었을 때 암 유병률이 성인 이후에 흡연을 시작한것보다 세배 이상 증가한다.
- ② **중독의 문제** : 청소년기 뇌의 도파민 시스템 성장을 지연시켜 성인기의 중독 위험성을 증가시키며, 성인보다 금연을 더 어렵게 만든다.

말라리아 주의 보

▶ 말라리아 증상은?

- 우리나라에서 유행하는 삼일열 말라리아의 경우 **오한, 고열, 발한** 등 증상이 48시간 주기로 반복됩니다.
- 말라리아는 잠복기(7일~12개월)가 다양하므로 모기에 물린 후 오랜 기간이 지난 후에도 증상이 나타날 수 있습니다.



▶ 이것만은 주의해주세요!

- 말라리아는 코로나19 또는 감기몸살과 증상이 비슷해서 해열진통제만 복용할 경우 진단이 늦어질 수 있습니다. 말라리아 의심 증상이 나타나면 즉시 의료기관에 방문하여 여행력 및 모기물림을 의료진에게 알리고 진료를 받으시기 바랍니다.

▶ 말라리아 예방수칙 4단계!

- ① **야간활동자제** : 모기는 야간에 활발하게 활동하므로 해질녘에서 새벽까지
- ② **밝은 색 옷 입기** : 모기는 어두운 색을 좋아하므로 야외 활동 시 밝은 색 옷
- ③ **기피제와 살충제 사용** : 상처나 얼굴 주변을 피해서 의약외품으로 허가된 기
- ④ **방충망 정비** : 실내로 모기가 침입하지 못하도록 방충망에 틈이 없는지 반드시

5월 23일, 희귀질환 극복의 날

매년 5월23일은 희귀질환 극복의 날로, 희귀질환에 대한 국민의 이해를 높이고, 예방과 치료 및 관리의욕을 고취시키고자 지정한 날이다.

①희귀질환이란?

같은 증상을 앓고 있는 환자가 2만명 이하로 적은 병

②희귀질환의 특징

약 80% 정도가 유전질환

③국내 희귀질환 현황

2018년 국내 희귀병 환자 수 50만1320명

