

인플루엔자(독감) 예방

인플루엔자는 흔히 독감이라고도 불리며, 인플루엔자바이러스에 의한 감염성 호흡기질환입니다. 인플루엔자의 임상 증상은 경증에서 중증까지 나타날 수 있으며, 심한 경우 입원이 필요하거나 사망에까지 이를 수 있습니다. 특히, 만 65세 이상 어르신, 소아청소년, 임신부, 폐질환/심장질환 환자, 특정 만성질환 환자, 면역저하자 등은 폐렴 등 합병증이 발생하거나 입원할 위험이 높습니다.

▶ 인플루엔자(독감) 예방수칙

1. 독감 예방접종하기 : 70~90%의 예방효과
2. 올바른 손씻기 : 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기 : 옷소매로 가리고 기침
4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기

▶ 인플루엔자(독감) 의심 증상 및 대처방법

1. 의심 증상 : 급격한 고열, 전신증상 (두통, 근육통)
호흡기 증상(코물, 인후통, 기침 등)
2. 의심 증상이 있다면?
 - **등교하지 말고** 신속하게 병원 진료를 받습니다.
 - 의심 또는 확진 시 **등교중지** 합니다.
 - 마스크를 착용합니다.
 - 등교 중지하는 동안 학원 등 밖에 나가지 않습니다.

백일해 예방

최근 국내 백일해 발생이 다시 가파르게 증가함에 따라 백일해 환자 수 또한 증가하고 있으며, 지난 11월 12일 보도된 바와 같이 2개월 미만 영아에서 국내 첫 사망 사례가 발생한 만큼 각별한 주의가 필요한 상황입니다.

백일해는 백일해균(*Bordetella pertussis*) 감염에 의한 급성 호흡기 질환으로 기침 및 재채기 시 비말을 통해 전파됩니다.

▶ 백일해 증상



▶ 백일해 예방 및 치료

- 기침이 지속되는 경우에는 가까운 의료기관을 방문하여 진료받습니다.
- 의료기관 진료 후 항생제 복용을 시작한 경우에는 전염력이 소실될 때까지 학교에 등교하지 않습니다. (통상 5일, 전염력 소실까지)
- 기침 증상이 있는 경우, 합병증 발생 위험이 있는 생후 12개월 이하의 영아 및 임신부와의 접촉을 삼갑니다.

▶ 백일해 예방접종

Tdap 혹은 Td 백신으로 만 11~12세에 추가 접종하시기 바랍니다.

인플루엔자를 예방합시다.



겨울철 피부관리

피부는 각질층을 통해 수분을 유지하는데 건조해 습도가 떨어지면 각질이 들뜨고 갈라지기 때문에 겨울철은 피부가 더 가려운 계절입니다.

1. 가렵고 하얀 각질 일어나는 '피부건조증'

- ▶원인: 피부의 수분과 지질(기름막)이 감소되어 발생
- ▶부위: 팔다리와 옆구리, 골반, 허리, 손등, 정강이 등에 발생
- ▶증상: 피부가 당기는 느낌, 심하면 붉은 반점(홍반)이 심해지고 붓고 진물 나는 건성 습진으로 악화.
- ▶치료: 수분 공급과 유지가 중요, 보습제, 바디오일로 개선 가능, 피부가 갈라진다면 항히스타민제 복용 가능.



2. 두꺼운 각질이 겹겹이 쌓이는 '건선'

- ▶증상: 건조증과 달리 각질이 두껍고 겹겹이 쌓여 다른 부위의 피부와 경계가 명확해지는 특징 있음. 단순 피부질환이 아닌 전신 염증성 질환이며 피부 외에도 관절, 손톱 등 다양한 부위에 영향을 미쳐 관절이 붓고 아파며 심한 경우에는 심혈관질환을 동반할 수 있음.
- ▶치료: 연고나 광선치료, 면역조절제 사용함.
- ▶악화 요인: 음주, 흡연, 차고 건조한 환경, 스트레스, 강하게 때를 미는 행동주의.



3. 매우 가렵고 피부주름 도드라지는 '아토피'

- ▶증상: 가려움이 매우 심하고 각질과 발진, 습진 외에 찌글찌글 해지며 주름져 보이거나 닭살 같은 모공각화증 동반.
- ▶증상개선: 30℃ 내외의 물로 목욕, 때 수건 등 피부 자극 주의, 물기가 마르기 전 3분 이내 보습제 사용. 실내 온도 20-22℃, 습도는 40-50% 유지
- ▶악화요인: 겨울철 건조한 공기, 밤낮의 일교차, 미세먼지, 난방 등에 가려움증 악화. 긁으면 증상과 염증이 악화되어 이차 피부감염 발생 우려.



청소년 구강관리

청소년기에 잘 관리한 구강건강은 성인이 되고 노년기가 되어서까지 영향을 미친다는 것은 모두가 아는 사실입니다. 평생 가는 청소년기 구강건강! 어떻게 관리하면 좋을까요?

1. 불규칙한 일상, 호르몬 변화는 잇몸질환의 원인

학업 스트레스 및 불규칙한 일상으로 인한 피곤함은 면역력을 약화시키거나 구강건강을 유발하여 양치 시 잇몸에 피가 나거나 붓는 등 잇몸질환에 걸리기 쉬운 조건을 형성합니다.

2. 치아가 입는 방탄조끼, 실란트와 불소도포

실란트는 어금니 씹는 면의 홈을 메워주어 충치 가능성을 줄입니다. (18세 이하 의료보험 적용 가능)

불소는 치아 표면에 불소막을 형성하여 단단하게 만들어 치아를 보호합니다.

3. 치아 외상 발생시 조치

신체활동이나 외상으로 치아 파절 또는 탈구성 손상이 발생한 경우, 가급적 빨리(30분 이내) 치과 방문이 필요합니다.

영구치가 완전 탈구 된 경우는

- ① 치아를 찾아 치아 머리를 잡고 즉시 탈구된 부위에 끼워 넣습니다.
- ② 치아가 더러운 경우 우유, 식염수 또는 환자의 타액으로 부드럽게 헹군 후 끼워 넣습니다.
- ③ 현장에서 재식이 불가능한 경우, 가능한 빨리 보관 용액에 (우유, 타액, 생리식염수) 담근 채 병원으로 갑니다.

4. 사랑니 관리

치아 중에서 가장 나중에 나오는 어금니인 사랑니는 10대 후반에서 20대 초반에 나옵니다.

가장 안쪽에서 나오는 사랑니는 턱뼈 안에 매복되고 위치가 변이될 수 있어 통증을 유발하고 앞 치아에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다.

보통 20세 전후에 치과의와 상의하여 발치 여부를 결정하는 것이 좋습니다.

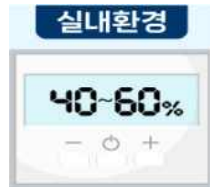


한랭 질환 예방

추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 한랭 질환은 대표적으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병, 침족병이 있습니다.

▶ 겨울철 한랭 질환 예방 수칙

1. 적절한 수분과 영양분 골고루 섭취하고 가벼운 실내 운동하기
2. 실내 온도를 따뜻하게 하고 실내 적정 습도(40~60%) 유지하기
3. 외출 전 체감온도를 확인하고 추울 경우 야외 활동 자제하기
4. 외출 시 방한용품 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 착용하고 무리한 운동은 하지 않기



구분	증상	기준
저체온증	<ul style="list-style-type: none"> • 심부체온이 35°C미만으로 떨어지는 상태 • 오한, 피로, 의식혼미, 기억장애, 언어 장애 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭으로 감싸 온도 유지 • 핫팩이나 가열패드 사용 시 피부화상 주의하기 • 가능한 빨리 환자를 따뜻한 곳으로 이동 • 의식이 있다면 따뜻한 음료와 사탕 등 단 음식 섭취 ※ 의식이 없는 경우 119에 신고하여 의료기관 이송
동상	<ul style="list-style-type: none"> • 강한 한파에 노출되어 피부 및 피하 조직이 동결 손상 • 피부색이 흰색, 누런 회색 으로 변함 • 피부 촉감이 비정상적으로 단단해지고 피부 감각저하 (무감각) 	<ul style="list-style-type: none"> • 환자를 따뜻한 장소로 이동 • 동상부위를 따뜻한 물(38~42°C)에 20~40분간 담구기 • (얼굴, 귀) 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈기 • (손, 발) 소독된 마른거즈를 손 발가락 사이에 끼움 • 동상 부위를 약간 높도록 유지(부종 및 통증 경감) • 조직 손상 악화 방지를 위해 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반 ※ 신속히 의료기관으로 이송하는 것이 최우선
침족병 · 침수병	<ul style="list-style-type: none"> • 물(10°C이하 냉수)에 손과 발을 노출시켜 나타나는 질환 • (최초증상) 가렵거나 무감각 하고 저린 듯한 통증 • 심할 경우 물집이나 조직 과사 및 괴양 발생 • 붓거나 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색으로 변함 	<ul style="list-style-type: none"> • 젖은 신발, 양말, 장갑은 벗어 제거 • 추위에 노출되지 않도록 주의하고 손상부위를 따뜻한 물로 조심스럽게 씻은 후 건조
동창	<ul style="list-style-type: none"> • 저온다습한 상태에서 추위 노출 시 피부와 피부조직의 염증반응 • 심한 경우 울혈 물집-괴양 발생 	<ul style="list-style-type: none"> • 언 부위를 따뜻한 물에 담구기 • 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 돕기 • 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습해주기