



제 2021 - 47호

11월 보건소식

2021년 11월 1일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

http://www.jjg.hs.kr

코로나19 감염병 예방을 위한 방역 지침 준수에 협조하여 주시는 학부모님께 감사드리며, 장기간의 대응에 지친 마음을 위로드립니다. 환절기는 코로나19와 유사한 증상을 보이는 호흡기질환이 유행합니다. **손씻기, 양치질 등의 개인위생과 균형 잡힌 식사, 양질의 수면 등의 좋은 생활습관을 평상시에 잘 실천하여** 더욱 건강하고 힘찬 가을을 보낼 수 있도록 합시다.

11월 14일, 당뇨병의 날

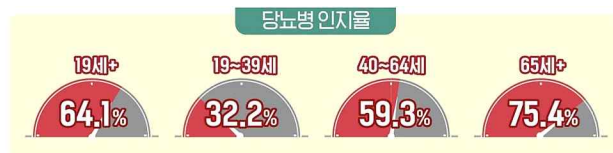
01 당뇨병이란?

췌장에서 분비되는 인슐린 부족 혹은 기능 저하로 혈당 농도가 높아지는 특징이 있으며 주요 원인은 비만과 운동 부족 등이 있음



02 당뇨병 자가진단 꼭 해야 할까요?

우리 국민 19세 이상 성인 10명 중 1.2명이 당뇨병 환자이며, 대부분의 당뇨병 환자가 증상을 느끼지 못하기 때문에 자가진단을 통해 예방하여 관리하는 것이 필수



※출처 : 2019 국민건강통계자료

03 당뇨병 진단 이렇게 해요!

○ 자가혈당 측정방법



○ 당뇨병 진단 기준

(1개 이상 해당 시 당뇨병 진단)



[단위: mg/dL]

당뇨병의 진단 기준*		75g 경구포도당부하 검사 2시간 후 혈당		
		140 미만	140~199	200 이상
공복 혈당	100 미만	정상	(내당능장애)	당뇨병
	100~125	(공복혈당장애)	당뇨병전단계	
	126 이상			

항생제 내성 예방

11월 셋째 주는 WHO(세계보건기구)에서 지정한 **항생제 내성 인식주간**입니다. 항생제는 감기약이 아닙니다. 항생제는 우리 **세균성 질환을 치료**해주는 아주 중요한 존재이지만, **항생제의 오·남용으로 인해 항생제에 내성**이 생긴 슈퍼 박테리아가 생기고 있습니다. **2050년**이 되면 기존 항생제로 치료할 수 없는 슈퍼 박테리아 때문에 전 세계에서 **1년 기준 1000만명이 사망**할 것으로 예측하고 있습니다. 이를 바탕으로 계산해보면 2050년에는 무려 **3초에 한 명씩 사망**한다는 것으로, 암으로 죽는 사람 수보다 슈퍼 박테리아로 죽는 사람의 수가 더 많다는 것을 알 수 있습니다.

OECD 평균과 한국 항생제 사용량 비교



출처 : OECD Health Statistics 2020

항생제 내성 예방 수칙

1. 의사가 처방한 경우에만 항생제 사용하기
2. 처방받은 항생제는 용법과 기간을 지켜 복용하기
3. 남겨준 항생제를 증상이 비슷하다고 임의로 복용하지 않기
4. 항생제는 다른 사람과 나눠 먹지 않기
5. 감염 예방수칙 준수(손씻기, 예방접종 등)
6. 예방접종으로 세균성 질환 사전에 예방하기

거북목 증후군 예방

거북목 증후군(일자목 증후군)이란 C자 커브 형태의 목 경추가 일자로 변형된 상태로, 목이 거북이처럼 앞으로 나와 거북목 증후군이라고 합니다. 이를 방치하게 되면 심한 목 통증이 지속되다가 목디스크, 경추 척수증 등 **신경 증상**을 일으킬 수 있습니다.

* 원인

나이가 들수록, 목 주변 근육의 근력이 약해지면서 경추가 앞으로 쏠리게 되어 일자목 증후군이 발생함

최근에는 스마트폰과 컴퓨터의 사용이 늘어나며 잘못된 자세를 오래 유지하는 분들이 많아 발생 연령이 점점 더 젊어지고 있음

* 자가진단 체크리스트

- ☐ 어깨와 목 주위가 자주 빠근하다.
- ☐ 등이 굽어 있다.
- ☐ 쉽게 피로하고 두통이 있으며 어지럼증을 느낀다.
- ☐ 잠을 자도 피곤하고 뒷목이 불편하다.
- ☐ 목을 뒤로 젖히면 심하게 아프다.
- ☐ 옆에서 보면 고개가 어깨보다 앞으로 빠져나와 있다.

* 예방법



카페인 섭취 줄이기

커피의 효능은 교감신경을 자극해 일시적으로 졸음을 쫓고 집중력을 높여줍니다. 적정량의 카페인 섭취는 혈액순환 피로회복 등의 효과가 있고 이뇨작용을



활성화시켜 체내 노폐물을 배출하는 효과도 있습니다. 하지만 카페인을 과잉 섭취하면 불면증, 두통, 식도염, 위경련 등의 부작용이 생길 수 있습니다. 또한 커피와 함께 먹는 휘핑크림과 시럽 등을 당과 칼로리를 높입니다. 식약처에 따르면 안전한 카페인 섭취량은 소아청소년의 경우 체중 1kg당 2.5mg 이하, 성인 1일 400mg 이하입니다. 커피는 종류에 따라 한 잔에 평균 100~150mg 가량의 카페인이 함유되어 있습니다.

* 카페인 중독 체크리스트

- ☐ 커피나 에너지 음료를 하루 4잔 이상 마신다.
 - ☐ 카페인 음료를 마시지 않으면 몸이 처지는 것 같다.
 - ☐ 공부할 때나 밤을 새울 때 커피나 에너지 음료가 필요하다.
 - ☐ 수면장애와 속쓰림이 있지만, 커피를 줄일 수는 없다.
 - ☐ 성격이 불안하고 예민하다는 말을 듣는다.
 - ☐ 심장이 자주 두근거리고 불규칙하게 뛰다.
 - ☐ 평소보다 피곤하지 않고 지치지 않는다.
 - ☐ 카페인이 없는 다른 음료는 거의 마시지 않는다.
- ⇒ 위 항목 중 5개 이상 해당된다면 카페인 중독에 해당됨

카페인 중독에서 벗어나는 법

① 고카페인 함유 식품에는 '어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.'라는 주의 문구나 '고카페인 함유', '총 카페인 함유량'이 표기되어 있으므로 구매 전 확인하기

② 피곤할 땐 스트레칭하기



③ 카페인 음료 대신 물이나 차(결명자차, 구기자차, 모과차, 메밀차 등과 같은 카페인 없는 차) 마시기

감염병 예보 : 인플루엔자

* 독감이란?

• 병을 일으키는 바이러스(세균보다 작은 크기의 병원체)들 중 인플루엔자 A, B, C 바이러스가 폐에 침투하여 일으키는 급성호흡기 질환

- 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염됨
- 증상 : 1-3일의 잠복기(바이러스가 몸안에 들어와 증상이 나타나기 전까지의 기간)를 거쳐 38도가 넘는 고열, 기침, 인후통 등 호흡기 증상과, 두통, 근육통, 피로감, 눈시림, 안구통증 등 전신 증상을 보이기도 함

* 독감 예방법

• 예방접종

- 인플루엔자 바이러스를 막는 백신 (죽거나 약화시킨 병원체로 몸에서 면역작용을 유도하는 물질)



- 백신으로 우리 몸이 항체(침입한 병원균에 대항하여 싸우는 물질)를 만들기까지 적어도 2주가 필요하므로 유행하기 2주 전에 접종

• 면역(병원체를 막아내는 힘) 지속기간은 약 3-6개월이며 예방접종으로 70-90%까지 예방할 수 있음

• 면역력을 높이기 위해 영양가 있는 음식, 적당한 운동, 개인위생(손씻기, 기침예절)을 실천함

입술이 틀 때는 이렇게 해요

겨울철에는 춥고 건조해서 입술이 트기 쉽습니다. ☺ 입술에 침을 바르면 침이 마르면서 더 건조하고 트게 되어 증상이 심해집니다.

☺ 입술이 틀 때는 충분한 과일 및 수분 섭취와 바세린과 같은 입술 보호제 등을 수시로 발라주는 것이 좋습니다.

