

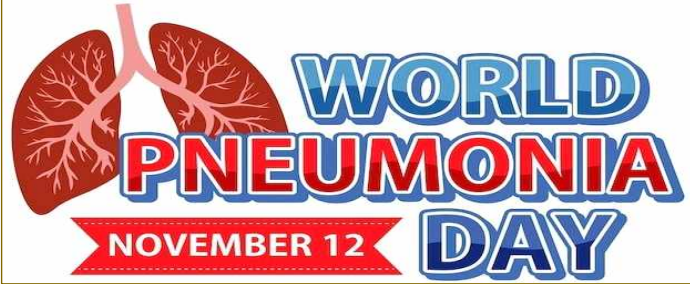


11월 보건소식지

발행인: 한국한방고등학교장
편집인: 보건교사
발행처: 한국한방고등학교

전북 진안군 진안읍 임진로 2765 한국한방고등학교 교무실 ☎ 063) 433-9911

11월 12일 세계 폐렴의 날



매년 11월 12일은 '세계 폐렴의 날'로, 폐렴에 대한 이해와 경각심을 높이고 폐렴 치료 활동을 촉진하기 위해 2009년에 아동폐렴글로벌연합(The Global Coalition against Child Pneumonia)이 제정한 날로 아동폐렴글로벌연합은 전 세계 140개 이상의 비정부기관(NGO), 사회기관, 학교, 정부기관들이 모여 설립된 단체이다.

■ 폐렴 증상 및 발병 양상

폐렴은 세균이나 바이러스, 곰팡이 등의 미생물에 의한 감염으로 인해 발생하는 염증성 폐질환이다. 폐 속에는 '허파파리'라고 불리는 약 3~5억개의 작은 공기 주머니가 포도송이처럼 붙어 있는데, 우리가 숨을 들이마실 때마다 부풀어올라 공기와 혈액 간에 산소와 이산화탄소 교환이 이루어지게 해준다. 그런데 폐렴에 걸리면 이 허파파리에 고름과 체액이 차서 숨 쉬는 것이 고통스러워질 뿐만 아니라 산소 흡입 또한 힘들어진다. 폐렴에 걸리면 폐의 정상적인 방어기능이 저하되면서 호흡기계 자극에 의한 기침, 염증 물질 배출 작용에 의한 가래, 숨쉬는 기능의 장애에 의한 호흡곤란 등이 나타난다. 가래는 끈적하고 고름 같은 모양에 녹색이나 노란색을 띠는 경우가 많고, 심하면 피가 묻어 나오기도 한다. 폐를 둘러싸고 있는 흉막에까지 염증이 생기면 숨을 쉴 때 통증이 느껴지고 호흡기 증상 외에 구역, 구토, 설사 같은 소화기 증상도 발생할 수 있다. 두통, 피로감, 근육통, 관절통 등 신체 전반에 걸친 전신질환도 나타난다.

■ 폐렴구균 및 예방백신 접종

폐렴을 일으키는 원인은 여러 가지가 있지만 폐렴구균(*S. pneumoniae*)에 의한 세균성 폐렴이 가장 흔하다. 전체 세균성 폐렴의 40% 이상이 폐렴구균에 의해 발생하는 것으로 알려져 있다. 폐렴구균은 '폐렴사슬알균'이라고도 한다. 공기 중에 항상 떠다니고, 평소 코와 목에 상주하고 있는 균으로, 기침이나 대화할 때 튀는 작은 침방울로 잘 전염된다. 성질환을 앓고 있거나 코로나 스트레스로 인해 심신이 쇠약해지거나, 특히 감기나 독감, 기관지염 등에 걸리면 기관지와 폐점막이 손

상을 입는데, 그 틈을 타서 폐렴구균이 폐에 쉽게 침투한다. 폐렴구균이 폐의 점막에 염증을 일으키는 것에 그치지 않고 혈액을 통해 전신으로 퍼지는 것을 침습성 폐렴이라고 한다. 심하면 패혈증을 유발해 간이나 신장 같은 중요 장기들의 손상을 초래하면서 치명적인 결과를 초래한다. 예방백신 접종은 매우 효과적인 폐렴 예방책 중 하나로, 폐렴구균백신 접종을 통해 세균성 폐렴의 상당부분을 예방할 수 있다. 국내에서 맞을 수 있는 폐렴구균백신은 단백접합백신(10가, 13가)과 다당질백신(23가) 두 가지(3개 제품)가 있다. 영유아 및 소아(생후 2~59개월)에게 무료로 접종하는 백신은 단백접합백신이다. 65세 이상에게서는 다당질백신에 한해 무료 접종이 가능하다. 단백접합백신의 경우, 적응증이 넓어져 10가 백신은 이룬둥이(미숙아)에게도 접종할 수 있다. 또 13가 백신은 65세 이상을 포함한 모든 성인이 맞을 수 있는데, 아직까지는 개인이 비용을 내고 일반 병의원이나 종합병원에서 맞아야 한다.

11월 14일 세계 당뇨병의 날



당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위하여 1991년 세계보건기구(WHO)와 세계당뇨병연맹(IDF)이 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날(World Diabetes Day)'로 제정했다. 이어 2006년에는 세계 당뇨병의 날에 관한 유엔 결의안이 채택되어 각국 정부에 대해 당뇨병의 예방, 관리 및 치료, 지속 가능한 건강관리 시스템 개발, 그리고 범국가적인 정책을 시행하도록 촉구하면서 국제적인 캠페인으로 정착됐다. 11월 14일로 세계 당뇨병의 날을 정한 이유는 당뇨병 치료에 지대한 영향을 끼쳤으며 1923년 노벨 의학상 수상자인 프레드릭 뱅팅 교수의 생일을 기념하기 위한 것이다. 캐나다 출신인 뱅팅 교수는 인슐린을 개발하는 등 인류의 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시한 인물이다. 매년 세계 당뇨병의 날의 하이라이트는 지구촌을 푸른 빛으로 감싸는 '푸른빛 점등식'이다. 전세계 160개국 이상에서 참여하며, 각국을 대표하는 유명한 건물이나 유적에서 동시에 진행되는 전 세계적 행사가 되었다. 푸른빛 점등식을 통해서 당뇨병의

예방과 관리에 대한 사회적인 관심과 참여를 홍보하며 환자들에게 당뇨병 극복에 대한 의지와 희망을 전달하고 있다. 또 푸른색을 의미하는 사진을 SNS(사회관계망 서비스)에 올리는 개인적인 캠페인도 활발하게 전개된다.

당뇨병은 인슐린의 분비량이 부족하거나 정상적인 기능이 이루어지지 않는 대사질환의 일종으로, 혈중 포도당의 농도가 높아지는 고혈당을 특징으로 하며, 고혈당으로 인하여 여러 증상 및 징후를 일으키고 소변에서 포도당을 배출하는 질환이다.

		당화혈색소(%)	공복/식전 혈당 (mg/dL)	식후 2시간 혈당 (mg/dL)
정상 범위		< 5.7	70 ~ 99	< 140
합당조절 목표	미국당뇨병학회	< 7.0	70 ~ 130	< 180
	미국임상내분비 협회	≤ 6.5	≤ 110	≤ 140
	세계당뇨병연맹	≤ 6.5	< 110	-
	대한당뇨병학회	≤ 6.5	80 ~ 120	< 180
		정상혈당 유지를 위한 목표	합병증 예방을 위한 목표	철저한 조절이 어려운 경우의 목표
당화혈색소(%)		< 6.0	< 7.0	< 8.0

■ 당뇨병 관리 10가지 기본 원칙

- 혈당을 잘 관리한다.
- 고혈압 관리에 힘써야 한다.
- 식사요법을 잘 실천한다.
- 운동요법을 잘 실천한다.
- 적정체중을 유지한다.
- 약물요법을 잘 실천한다.
- 정기검진을 빠뜨리지 않는다.
- 저혈당에 주의한다.
- 스트레스를 잘 관리한다.
- 발을 잘 관리한다.

만성 코로나19 중후군

2024.10.23. 질병관리청

코로나19 감염 이후
기침, 피로감 등이 계속된다면?
만성 코로나19 중후군!?

1/6

2024.10.23. 질병관리청

만성 코로나19 중후군이란?
(Long COVID)

코로나19 진단 이후 3개월 이상 지속되며,
다른 대체 진단으로 설명이 불가능한 증상 및 징후

3개월

코로나19 감염 이후 증상은 약 3개월이 지나 대부분 호전되지만,
일부 환자는 지속되는 증상을 보입니다.
*만성 코로나19 중후군 임상증상(질병관리청 24. 4월)

2/6

2024.10.23. 질병관리청

**만성 코로나19 중후군의
임상적 특징은?**

주요 증상

200개 이상의 다양한 임상증상이 보고되고 있습니다.

3/6

2024.10.23. 질병관리청

**만성 코로나19 중후군의
치료법은?**

현재까지 특이적인 치료법이 보고되지 않았습니다.

다만 시간에 따라 증상이 완화되는 경향이 있으므로
의료기관 방문 후 대응치료를 받으시기를 권고합니다.

4/6

2024.10.23. 질병관리청

**만성 코로나19 중후군의
예방법은?**

발생 위험을 낮추는 방법

코로나19 예방접종
감염 초기 치료제 투여

감염되지 않는 것이 최선의 예방법인 만큼
코로나19 예방접종을 통해 감염을 예방하고
감염 초기 항바이러스제 치료를 권고합니다.
*만성 코로나19 중후군 진료지침

*항바이러스제와 감초, 감초 추출물, 감초 주사 (Chn Med, 23. 11월)
예방접종의 유익을 평가할 감초 주사 (Chn Med & Pfizer, 24. 1월)

5/6

독감 및 코로나19 예방접종

10월 18일부터 65~69세 어른신의 코로나19 및 독감 **무료 예방접종**이 시작되었습니다. 질병관리청에서는 고위험군, 특히, 65세 이상 어른신들은 안전한 겨울을 보내기 위해 코로나19 백신 접종에 적극적으로 참여해주실 것을 당부하였습니다. 변이 바이러스에 의해 코로나19 감염이 계속되고 있으나 감염되기 전 예방접종 시 입원·사망 위험을 현저히 낮출 수 있습니다. 한 번의 방문으로 더욱 편리하게 독감과 코로나19 예방접종이 가능하니 다음 내용을 참고하셔서 환절기 건강관리에 힘써 주시기 바랍니다.

**코로나19 백신과 인플루엔자 백신,
동시 접종해도 될까요?**

가능하다면 같은 날 동시 접종을 권고합니다.

- 코로나19와 인플루엔자를 동시에 접종하셨을 때에도 두 가지 면역이 충분히 형성되는 것으로 확인되었습니다.
- 또한 동시접종을 해도 접종 부위 통증, 발열 등이 코로나19만 따로 접종하는 것에 비해 증가하지 않았습니다.
- 미국, 호주, 캐나다 등 여러 국가에서도 코로나19 백신과 인플루엔자 백신을 동시 접종하고 있습니다.