

봄바람 휘날리며~
흘날리는 ♪

미세먼지 피하기

꽃송이가 꽃송이가~ 그래그래 피었구나~

봄 노래 흥얼거리며 꽃놀이를 꿈꾸는 요즘!
그러나 황사와 미세먼지라는 불청객이
나들이를 방해하는데요.

오늘은 **황사와 미세먼지**로 인해 발생할 수 있는
질병과 예방법에 대해 알아보겠습니다.

미세먼지란?



미세먼지는 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 물질입니다

각종 배출 가스나 화석연료로부터 나오는

폐 질환을 유발하는 안 좋은 대기 오염물질입니다.

미세먼지의 크기는 머리카락의

약 1/20~1/30 불과할 정도로 매우 작다고 합니다.

황사란?



황사는 주로

중국 북부나 몽골에서 날아오는 흙먼지를 말합니다.
하지만 중국을 거쳐 올 때 중국 산업화 지역을 거치면서
규소, 납 등의 중금속 농도가 증가되는데,
이러한 성분들이 우리 호흡기에 악영향을 주게 됩니다.

미세먼지와 황사의 차이점

미세먼지와 황사 모두
우리 호흡기에 안 좋지만
황사는 자연현상인 반면,
미세먼지는 주로 인위적 오염물질로 인해
발생하는 현상입니다.

대표적으로 어떤 질병을 유발할까?



크게는 **호흡기 질환**을 유발합니다!
대표적으로 천식과 기관지염이 있습니다,

하지만 이러한 호흡기 질환 이외에도
결막염이나 피부 질환을 유발하기도 합니다.

심한 경우에는 심혈관 질환이나 뇌혈관 질환을 발생 또는
악화 시켜 사망에까지 이를 수 있습니다.

미세먼지와 황사로부터 호흡기를 보호하는 방법

가장 좋은 방법은 외출을 하지 않는 것입니다.
하지만 그럴 수 없다면 **미세먼지와 접촉부위를 최소화**해야겠죠?



마스크를 착용하는 것이 좋습니다.
(※기저질환자의 마스크 착용 여부는 의사와 상의필요)



외출 후에는 꼼꼼한 세안과 양치질로
황사와 미세먼지 성분을 제거해야 합니다.



물이나 과일, 채소를 섭취하는 것 역시 미세먼지 성분의
유해한 물질들이 잘 배출되게 도와줍니다.

생활 속 작은 실천으로
올 봄 황사,
미세먼지는 엔딩~
흩날리는 벚꽃길을
함께 걸어요~