

건강·의료

기온 뚝 '감기' 조심하세요

회사원 최모(40)씨는 이틀째 결근 중이다. 오한과 몸살을 동반한 감기로 앓아 누웠기 때문이다. 평소 운동 부족·잦은 음주로 체력과 면역력이 약해진 최씨는 감기 바이러스의 침투에 당하고 말았다.



건조한 겨울철, 면역기능의 약화로 찾아오는 어린이들의 감기는 오래가고 전신·폐렴으로 이어질 수 있어 실내 습도조절·위생관리 등 철저한 예방이 필요하다.

손발만 자주 씻어도 80% 예방

50~60% 습도유지...과로 피하고 규칙적 운동을

◇콧물은 '감기 진행중' =보통 콧물이 나오면 감기에 걸렸다고 생각하지만, 콧물이 나오는 시점은 벌써 감기 바이러스에 감염된 지 며칠이 지난 뒤이다. 감기 바이러스가 콧속 또는 인두나 편도를 침범해 콧물·감기·목감기의 증세가 나타나는데 대부분 자연 치유된다.

물에 적신 수건을 걸어두는 것이 좋다. 그러나 가습기의 위생상태가 좋지 않으면 오히려 병을 악화시킬 수 있다. 세균·곰팡이가 번식할 수 있으므로 물은 매일 갈아주고, 가습기 청소 역시 자주 해야 한다. 아이가 있을 경우 정수한 물로 가동하는 것이 안전하다.

감기예방 10계명
1. 외출 후 손과 발을 반드시 씻기.
2. 더러운 손으로 신체 접촉을 피하기.
3. 코 닦을 때는 휴지를 사용.
4. 감기 환자와의 접촉을 피하기.
5. 평소 적절한 운동과 영양 섭취를.
6. 옷-잠자리에 신경 쓰기.
7. 실내-외 온도 차이는 5도 이하로 유지하기.
8. 실내를 건조하지 않게 하기.
9. 키보드-전화기 등을 자주 닦기.
10. 목욕은 짧고 따뜻하게 하기.

트라이메노플'을 섭취하는데 지나치면 간·신장·골수·췌장 등이 망가질 수 있다. 또 종합감기약에 들어있는 '클로르페니라민' 성분은 졸리는 현상을 유발한다.

◇예방접종은 없다=독감(毒感)을 '독한 감기'로 여겨, 예방접종을 하면 독감에 걸리지 않는다고 과신하는 경우가 많다. 그러나 감기와 독감은 바이러스 자체가 다르다. 따라서 독감예방주사를 맞았다고 감기를 예방할 수 있는 것은 아니다. 감기에 예방접종은 없다. 감기 바이러스는 종류가 너무 많아 모든 타입에 대한 백신을 만들 수도 없다.

치과의사·한의사도 보건소장 된다

복지부 '의사 우선권' 폐지

지금까지는 의사 출신을 우선 선발토록 돼 있는 전국 각 보건소의 소장직이 전면 개방된다. 보건복지부는 이 같은 내용으로 지역보건법 시행령 개정을 추진할 것이라고 18일 밝혔다.

같은 경우 보건소의무직 공무원을 임용할 수 있도록 돼 있었다. 현재 전국 248개 보건소 중에서 의사 출신이 대도시는 80%, 나머지 지역은 36% 정도를 차지하고 있다.



치과의사들의 영상제작 동아리 '오마이캠'이 지난 16일 첫 영상발표회를 가졌다.

캠코더 든 치과의사들 첫 작품 발표회

의료 라운지 Medical lounge
'캠코더'를 든 치과의사들이 첫 작품발표회를 가졌다. 지난 16일 오후6시30분 광주 하담코호텔에서 '건강사회를 위한 치과의사회' 광주전남지구 영상소모임 '오마이캠'이 창립 후 처음으로 자신들의 작품을 발표할 것이다.

일(하남일치과)원장과 신찬호(순천 모아치과)·전기범(전기범치과)·최현덕(제일치과) 원장 등이 작품을 제출했다. '오마이캠'은 지난 2004년 첫 결성, 자체적으로 기초·중급 영상강좌를 개설하고 정기적인 교육을 받아왔으며 정기출판·영화사 도입 등을 통해 실력을 다져왔다.

영화안내
영화보러 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
메가박스
1관 미녀는 괴로워 (12세)
2관 로망틱 홀리데이 (15세)
3관 미스터 로빈 포시기 (12세)
4관 싸이보지지만 괜찮아 (12세)
5관 미녀는 괴로워 (12세)
6관 해비라기 (15세)
7관 미녀는 괴로워 (12세)
8관 저스트 프렌드 (15세)
9관 조용한 세상 (15세)

엔터시네마
충장로 57가 ☎ 228-2700
1관 그해여름 (12세)
2관 싸이보지지만 괜찮아 (12세)
3관 MR. 로빈 포시기 (12세)
4관 미녀는 괴로워 (12세)
5관 미녀는 괴로워 (12세)
6관 해비라기 (15세)
7관 사랑할때 이야기하는 것들 (15세)

콜롬버스 시네마
하남점 (무엇이든 물어보세요) 상무점 (상무점과 이마트 사이)
1관 조용한 세상 (15세)
2관 판의미르 (14세)/소우주 (청소년유해물)
3관 로망틱 홀리데이 (15세)
4관 싸이보지지만 괜찮아 (12세)
5관 롤러링 (미분/전남) & 파타리드 (15세)
6관 해비라기 (15세)
7관 미녀는 괴로워 (12세)
8관 미녀는 괴로워 (12세)
9관 MR. 로빈 포시기 (12세)
10관 미녀는 괴로워 (12세)

현대공인중개사
☎ (062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리은행에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
< 급히 구합니다 >

법원경매
☎ 222-8446 (법원경매매찰장 역)
▶ 아파트
▶ 숙박시설
▶ 임야
▶ 근린주거
▶ 다세대/원룸
▶ 근린시설
▶ 기타

첨단월계공인중개사
☎ (대)872-4585 ☎ 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)
급매매
첨단 삼송동
첨단인근 30m도로점
1000평 공장-청고부지적합

금보부동산컨설팅
☎ (대)281-8849 ☎ 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
신상매매
▶부동산 매매
▶부동산 임대
▶부동산 전세
▶부동산 매매

에이플러스공인중개사
시장을 선도하는 전문가들의 자선선정실명평가
광주-전남권 토지-건물 구합
Tel: 062)973-9174, 016-757-8800
▶ 급매물
▶ 2006년 특가상품

현대공인중개사
☎ (062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리은행에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
< 급히 구합니다 >

법원경매
☎ 222-8446 (법원경매매찰장 역)
▶ 아파트
▶ 숙박시설
▶ 임야
▶ 근린주거
▶ 다세대/원룸
▶ 근린시설
▶ 기타

첨단월계공인중개사
☎ (대)872-4585 ☎ 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)
급매매
첨단 삼송동
첨단인근 30m도로점
1000평 공장-청고부지적합

금보부동산컨설팅
☎ (대)281-8849 ☎ 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
신상매매
▶부동산 매매
▶부동산 임대
▶부동산 전세
▶부동산 매매

에이플러스공인중개사
시장을 선도하는 전문가들의 자선선정실명평가
광주-전남권 토지-건물 구합
Tel: 062)973-9174, 016-757-8800
▶ 급매물
▶ 2006년 특가상품

현대공인중개사
☎ (062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리은행에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
< 급히 구합니다 >

법원경매
☎ 222-8446 (법원경매매찰장 역)
▶ 아파트
▶ 숙박시설
▶ 임야
▶ 근린주거
▶ 다세대/원룸
▶ 근린시설
▶ 기타

첨단월계공인중개사
☎ (대)872-4585 ☎ 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)
급매매
첨단 삼송동
첨단인근 30m도로점
1000평 공장-청고부지적합

금보부동산컨설팅
☎ (대)281-8849 ☎ 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
신상매매
▶부동산 매매
▶부동산 임대
▶부동산 전세
▶부동산 매매

에이플러스공인중개사
시장을 선도하는 전문가들의 자선선정실명평가
광주-전남권 토지-건물 구합
Tel: 062)973-9174, 016-757-8800
▶ 급매물
▶ 2006년 특가상품

현대공인중개사
☎ (062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리은행에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
< 급히 구합니다 >

법원경매
☎ 222-8446 (법원경매매찰장 역)
▶ 아파트
▶ 숙박시설
▶ 임야
▶ 근린주거
▶ 다세대/원룸
▶ 근린시설
▶ 기타