

[건강·의료]

겨울철 독감 미리 예방하자

11월 하순까지 백신 접종하면 90% 예방

전염 2~3일 뒤 발열 두통·근육통 증상 달걀 알레르기 있으면 예방 접종 피해야

겨울철 건강의 불청객 '독감'. 겨울철 가장 주의해야 할 질환 중 하나다. 각 자치단체와 한국건강관리협회 등은 이달부터 본격적인 독감 예방 접종을 하고 있다.

예방 접종 대상자=독감 증상이 심하다고 해서 모든 사람이 독감 예방주사를 맞아야 하는 것은 아니다. 만성 호흡기 질환자 ▲심장병 환자 ▲당뇨·만성신부전 질환자 ▲65세 이상 ▲평소 독감 증상이 잦은 사람 ▲가족사 등 집단 거주자 ▲의료기관 및 요양기관 종사자 등은 예방 접종을 하는 게 좋다.

히 독감 예방주사에 부작용을 일으키는 사람들은 예방 접종을 피해야 한다. 달걀에 과민반응(알레르기)이 있거나 ▲6개월 미만의 영아 ▲임신 초기 ▲고열 동반자 ▲과거 접종 후 길리안 바레주후군을 앓은 사람 등이 이에 해당된다.

한국건강관리협회 광주·전남지부 관계자는 "독감 예방접종이 100% 독감을 예방할 수 있는 건 아니지만, 독감 증세를 보이더라도 증세를 크게 악화시킬 수 있어 건강관리에 도움이 될 것"이라고 밝혔다.

한편 건강관리협회에서는 광주·전남지역민들을 위해 독감 예방접종을 지난달 17일부터 실시 중이다. 접종은 평일 오후 1시30분~5시까지이며, 초등학생 이상부터 접종하고 토요일은 실시하지 않는다.

겨울철 독감 예방법
▲특별한 치료법이 없어 예방이 중요하다.
▲유행 전 가까운 병·의원에서 예방접종을 받는다.
▲개인위생을 철저히 한다.
▲독감 환자는 마스크를 사용하고 다중이용시설을 피해야 한다.
▲옷을 적당히 입어 체온조절을 잘해야 한다.
▲과로를 피하고 수면과 영양을 충분히 취해 저항력을 키운다.

한국의 건강관리협회의 도움말을 통해 겨울철 독감에 대해 자세히 알아본다.
◇인플루엔자=겨울철 흔히 유행하는 독감 바이러스는 인플루엔자 바이러스다.
보통의 감기처럼 호흡기를 통기로 전염되며, 감기보다 증상이 심하고 전염력이 강한 게 특징이다. 어린 영·유아나 ▲소아 ▲만성 폐질환자 ▲심장병환자 ▲임산부 등은 중증이 될 가능성이 크다. 특히 세균의 2차 감염에 의해 심각한 합병증도 유발시키는 바이러스다.

◇증상=감염자와 접촉, 전염됐을 때는 대략 2~3일 뒤에 발열·두통·오한·근육통·관태감 등의 전신 증상이 나타난다. 팔다리가 몹시 쉬고 등과 관절에도 통증이 심하다.
체온은 38~40도 또는 그 이상이 되지만 3일 정도 지나면 열이 떨어지고 다른 전신 증상도 함께 없어진다. 얼굴은 붉어지고, 눈의 결막도 충혈된다. 때로는 심한 기침을 하지만, 가래가 없는 경우가 많다.

일반적으로 전신 증상이 없어지더라도 기침·콧물이 나고 목이 쉬는 등의 호흡기 증상이 2주 정도 지속하는 것이 보통이다.
◇독감 예방 접종=독감을 예방하는 방법 중 가장 효과적인 것은 예방 접종이다. 예방 접종을 하게 되면 70~90% 독감을 예방할 수 있다. 하지만 예방접종 뒤 항체가 생기는데 2~4주 정도 걸리기 때문에 접종이 늦을 경우 주사를 맞고도 독감에 걸리는 경우도 있다.



겨울철 대표적인 질환인 독감 예방을 위해 각 일선 자치단체와 건강관리협회 등이 지난 9월 중순부터 오는 11월까지 독감 예방접종을 하고 있다. (한국건강관리협회 광주·전남지부 제공)

알코올 중독 탈피 가족 사랑이 묘약
다사랑 병원 책자 펴내

알코올 전문 다사랑 병원 부설 '다사랑 중독 연구소'가 알코올 의존증 환자의 가족교육을 통한 회복 치료성과를 담은 '알코올 의존증 환자 및 가족을 위한 회복교실'이라는 책자(사진)를 발간했다.

또한, 그동안 다사랑 병원에서 치료받고 퇴원한 알코올 의존증 환자들의 임상 치료를 통한 회복 사례도 소개돼 환자와 가족들에게 큰 도움이 될 것으로 보인다.
가격은 1만2천원.
다사랑 병원 강상범 원장은 "일상생활의 스트레스를 견디면서 자신의 알코올 의존도를 관리하는 것은 정말 힘든 일이다"면서 "이 때문에 가족의 지지가 필요하고, 가족들의 교육이 필요한 것"이라고 설명했다.



12월 15일 시험확정!! 돈되는 자격증!! 초창기 시험을 노려라! '부동산대출중개사'가 뜬다!

Advertisement for '부동산대출중개사' (Real Estate Loan Broker) certification. It highlights the benefits of the qualification, such as increased income and job security. It mentions that the exam is scheduled for December 15th and provides contact information for the organizing agency.

Advertisement for '특급상가 매매·임대' (Premium Commercial Real Estate). It offers services for buying and leasing commercial properties. It lists contact information for the agency and provides details about their services and the quality of their properties.

Advertisement for '법원경매 전문회사' (Court Auction Specialist Company). It provides information about court auction services, including property listings with details like location, area, and price. It also lists contact information for the company.

Advertisement for '제20회 무료 시민 건강강좌' (20th Free Citizen Health Lecture). It announces a health lecture on November 12th at 2 PM at the 5th floor of Jinnam Hospital. The topic is '여성 요실금의 진단과 치료' (Diagnosis and Treatment of Female Urinary Incontinence). The lecturer is Kim Sun-uk, a professor at Jinnam Hospital. The lecture is free of charge.

Advertisement for '제20회 무료 시민 건강강좌' (20th Free Citizen Health Lecture). It includes a photo of the lecturer, Kim Sun-uk, and lists her qualifications, such as being a professor at Jinnam Hospital and having a Ph.D. in Physical Therapy. It also provides contact information for the lecture.