

건강·의료

M 의료 라운지 Medical lounge

■ 알아두면 유익한 가을철 건강 관리

열나고 몸살기운... 감기로 착각하기 쉽다

쓰쓰가무시병
유행성 출혈열
렙토스피라증



에덴병원 허 정 원장(가운데)과 병원관계자들이 사랑의 헌혈행사에 참여하고 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

광주 에덴병원 8년째 '사랑의 헌혈'

광주 에덴병원(원장 허 정)은 지난달 27일 병원 내에서 사랑의 헌혈행사를 가졌다. 이번 행사에는 병원 관계자와 협력업체 직원 50여명이 참가해 혈액 수급에 어려움을 겪고 있는 광주·전남혈액원에 짐을 덜어줬다. 한편 에덴병원은 지난 2000년부터 사랑의 헌혈행사를 펼쳐왔으며, 매년 2차례에 걸쳐 의료진과 직원들이 헌혈에 동참해 이웃 사랑을 실천해왔다.



동아사랑모아 음악회에 초청된 '빛고을 색소폰 연주단'이 공연을 펼치고 있는 모습. /나명주기자 ahj@kwangju.co.kr

동아병원, 환자·보호자 위한 '사랑 콘서트'

광주 동아병원(대표원장 정재훈)은 지난달 27일 병원 내에서 입원환자와 보호자를 위한 '동아 사랑모아 음악회'를 개최했다. 이날 열린 음악회에서는 '빛고을 색소폰 연주단'의 초대공연과 함께 간호사와 환자들 사이에 병동별 노래자랑 등이 펼쳐졌다. 동아병원은 앞으로도 환자와 보호자를 위한 음악회 등 해피데이 프로그램을 운영할 계획이다.

전남대병원, 친절 직원 리더 양성교육 실시

전남대병원 의료질관리실(실장 손석준 교수)은 지난달 28일과 오는 4일 양일간 병원 내에서 제1기 CS(친절직원)리더 양성교육을 실시한다. 이번 교육 참가대상은 간호부와 원무과, 재활학과 등 16개 부서에서 추천한 각 부서 CS리더 30명이다. 이들은 교육기간 동안 고객만족 경영과 CS리더의 역할과 자세, 고객 응대방법, 효과적인 교수기법 등을 배우게 된다. /나명주기자 ahj@kwangju.co.kr

'천고마비의 계절' 가을이 찾아왔다. 선선해진 날씨 덕에 기분은 상쾌해지고, 야외활동이 늘어나는 시기다. 하지만 가을철은 밤낮의 일교차가 크고, 몸이 건조해지는 데다 질병을 얻을 수 있는 외부적 요인이 증가해 각별히 건강에 유의해야 한다. 가을철 주의해야 하는 질병과 예방법은 무엇인지 아름다운피부와 백영곤 원장과 이연안과 임선택 원장의 도움말로 알아본다.

낮은 습도 안구건조증 유발... 실내 습도 유지를 등산 할 땐 긴 소매 옷 입고 수분 섭취량 늘려야

◇따갑고, 가렵고 피부질환 주의
야외활동 시간이 늘어나는 가을에는 피부가 풀이나 나뭇가지에 스치는 일이 자주 생긴다. 경우에 따라서는 풀에 스친 부위가 붉거나 가렵고, 심하면 물집이 생기는 접촉성 피부염을 앓기도 한다. 흔히 '폴독'이라고 부르는 이 질환은 급성 알레르기 증상의 일종이다. 사람마다 반응하는 식물이 다르지만 대표적인 것은 '뽕나무'와 '은행나무' 등이다. 폴독을 예방하기 위해서는 알레르기 반응을 유발시키는 식물과의 접촉을 금하고, 등산 때는 소매가 긴 옷을 입어 피부부를 보호해 줘야 한다. 또 가을에는 유난히 가려움증을 호소하는 사람들이 많아진다. 피부 건조증, 아토피 피부염, 습진 등으로 고통을 호소하는 환자들도 늘어난다. 예방을 위해서는 수분 공급을 충분히 해주고, 너무 자주 씻지 말아야 한다. 평소 물을 자주 마시고 비타민C를 충분히 섭취하고, 실내에서는 가습기를 사용하는 것도 도움이 된다.



가을철에는 야외활동이 잦아지면서 질병 발병요인도 함께 증가하는 만큼 각별히 건강 관리에 신경을 써야 한다. 등산을 할 때는 긴 소매를 입고, 수분 섭취량을 늘려 접촉성 피부염과 건조증을 예방해야 한다. <광주일보 자료사진>

◇습도는 ↓ 자외선 지수는 ↑, '눈이 힘들어요'
습도와 자외선은 피부뿐만 아니라 눈에도 영향을 크게 끼친다. 여름철 80%를 웃돌던 습도는 9월경이 되면서 60% 이하로 급격히 떨어진다. 낮은 습도는 안구건조증을 유발시킨다. 만약 평소에도 안구건조증을 앓고 있었다면 가슴가, 잦은 빨래 등을 통해 적정 실내습도를 유지시켜 주는 것이 중요하다. 자외선도 눈에 영향을 끼친다. 가을철에는 여름 못지 않게 자외선이 강하고, 자외선에 대한 대비도 허술해져 눈 건강을 해치기 쉽다. 만약 자외선에 의해 결막 조직이 손상되거나 미세혈관이 확장되면 눈이 붉게 충혈되는 만성충혈의 증세로 이어진다. 특히 등산과 별초를 하면서 나뭇가지나 작은 이물질이 눈에 들어갔을 때는 고개를 숙이고 눈을 깜박거리서 눈물이 나도록 유도해 이물질이 자연스럽게 빠져나오게 한다. 눈을 비비거나 이물질들을 강제로 빼내려고 하면 오히려 각막이 손상될 수 있다. ◇가을철만 되면 고개를 드는 전염병
추석 성묘 등으로 야외 활동이 증가하면서 가을철 열성 전염병이 발생할 가능성이 높다. 쓰쓰가무시병은 진드기에 물려 생기는 대표적인 가을철 전염병이다. 진드기 숙주인 들쥐가 많이 서식하는 농촌지역 주민들에게서 자주 발생한다. 병에 걸리면 몸살 감기와 비슷한 초기 증상을 보이는데, 피부 발진과 함께 진드기에 물린 자리에 검은 부스럼 딱지가 생기는 것이 특징이다. 유행성출혈열과 렙토스피라증도 빈번히 발생한다. 유행성출혈열은 들쥐 배설물에 있던 바이러스가 호흡기를 통해 침투하고, 초기에 오한과 두통, 근육통 등 독감 증세와 비슷하지만 점차 심한 고열과 저혈압, 골강기능 장애 등을 일으킨다. 렙토스피라증도 들쥐가 매개동물이다. 이 질환은 감염 후 7~12일이 지나면 열과 함께 두통, 근육통 등 증상을 보인다. 전염병을 독감 등으로 자가진단 내리고 방치 하다가 생명까지 잃을 수도 있으므로 전문의의 적절한 치료가 필요하다. <도움말=백영곤 아름다운피부와 원장·임선택 이연안과 원장> /나명주기자 ahj@kwangju.co.kr

유전자 조작으로 125년 산다?

종양 억제 유전자 추가하면 수명 연장
스웨덴 국립 암 연구소 연구팀 밝혀

3가지 유전자 한 쌍에 카피(복사본)를 하나 더 추가해 주면 암에 걸리지 않고 수명을 크게 연장시킬 수 있다는 사실이 쥐실험에서 밝혀졌다. 영국 과학 저널인 네이처 네이처가 지난달 31일 보도했다. 스웨덴 국립암연구소(CNIO) 연구팀은 세포노화에 관여하는 효소, 텔로머라제를 만드는 유전자와 p53, p16 등 두 종양억제유전자 카피를 하나 더 쥐의 배아줄기세포에 주입한 결과 평균수명이 3년에서 4.5년으로 크게 연장됐으며 이 쥐들은 암에도 걸리지 않았다고 밝혔다. 이 3가지 유전자는 똑같은 것이 사람에게도 존재하고 기능도 같은 만큼 이 방법을 이용해 사람의 수명을 연장시키는 것이 앞으로 20년 안에는 가능하게 될 것이라고 연구팀은 밝혔다. 연장된 쥐의 수명은 사람으로 치면 125세에 해당된다. 이 3가지 유전자에 카피를 하나 더 추가함으로써 새겨진 단백질이 만들어지면서 신체의 모든 기능이 강화되었기 때문에 수명이 이처럼 연장되었다는 것이 연구팀의 설명이다. <연합뉴스>

트랜스 지방 많이 섭취하면 대장암 위험 ↑

트랜스 지방을 많이 섭취하면 대장암 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다. 미국 노스 캐롤라이나 대학의 리저 비니쿠어 박사는 대장내시경 검사를 받은 622명을 대상으로 검사를 받기 전 12주 동안의 식습관, 운동 여부 등 건강에 관한 면접조사를 실시했다. 그 결과 하루 트랜스 지방 섭취량이 가장 많은(평균 6.54g) 상위 25% 그룹이 가장 적은(평균 3.63g) 하위 25% 그룹에 비해 대장암으로 이어질 수 있는 대장폴립(용종) 발생률이 86% 높은 것으로 나타났다. 그리고 비니쿠어 박사는 밝혔다. 이들 중 38.5%가 대장폴립이 발견됐고 이 비율은 트랜스 지방 평균섭취량이 4.97이었다. 트랜스 지방이 대장폴립 생성을 촉진시키는 이유는 대장의 지방 또는 담즙산 균형을 변화시키기 때문으로 생각된다고 비니쿠어 박사는 말했다. 이 연구결과는 의학전문지 '역학 저널(Journal of Epidemiology)' 최신호에 실렸다. <연합뉴스>

부동산경제계의 지부세! T.062)227-6666 011-646-2226. 대승법률경제(주) 사원모집. 부동산 매수면서 입찰실보 공인중개사 환영.

대승공인중개사 062)954-7700, 010-9468-7959. 수완지구 아파트 매매·임대전문. 토지매매, 수완지구 증심상권, 수완지구 아파트 분양권 거래전문.

합동공인중개사 011-646-3393, 010-8675-6200. 수완지구 4000세대 독점상권 아파트 상가 매매 및 임대. 임점시기, 2009년 3월 ~ 12월, 권장업종, 평수, 매매가, 임대가.