

10월 11일은 비만 예방의 날

기온이 내려가면서 움직임이 적어져, 체중이 늘어나기 쉬운 계절입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요합니다.

소아비만, 생활 속에서 예방하세요!



알레르기비염과 예방법

What? 알레르기 비염이 뭐예요?

코 점막이 특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)에 대해 과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)을 나타내는 것으로, 연속적으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기하거나, 코 가려움, 코 막힘 등이 특징적입니다.



How? 어떻게 막아낼까요? <예방이 중요해요!>

● 차단하자

- 외출 시 마스크를 착용한다.

● 청소하자, 청결하자

- 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소한다.
- 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
- 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.

● 코 세척도 도움이 됩니다.

- 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
- 미지근한 온도의 생리식염수(약국에서 1리터를 구매 후에, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 코 속으로 넣어준다.
- 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다. <출처: 질병관리본부, 다음 통합검색>



10월 15일 세계 손씻기의 날

10월 15일은 '세계 손씻기의 날(Global Handwashing Day)'입니다. 사람의 몸은 세균에 대한 면역력을 가지고 있어 손 씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있대요. 비누를 사용한 올바른 손 씻기를 '30초의 기적' 이라고 한답니다.



10월 10일은 세계정신건강의 날

'정신이 건강하다는 것'은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

◆ 건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

코로나19 vs 독감 vs 감기

■ 코로나19·독감·감기 증상 비교 (자료: WHO, CDC)

| 증상 | 코로나19 | 독감 | 감기 |
|--------|--------------|--------------|-------|
| 발열 | 흔함 | 흔함 | 드물 |
| 호흡곤란 | 중증시 | 없음 | 없음 |
| 피로 | 가끔 | 흔함 | 가끔 |
| 기침 | 흔함 (마른기침) | 흔함 (마른기침) | 약한 기침 |
| 재채기 | 없음 | 없음 | 흔함 |
| 몸살/통증 | 가끔 | 흔함 | 흔함 |
| 콧물/코막힘 | 가끔 | 흔함 | 흔함 |
| 인후통 | 가끔 | 가끔 | 흔함 |
| 설사 | 드물 | 가끔 | 없음 |
| 두통 | 가끔 | 흔함 | 드물 |

- ▶ 세계보건기구 및 미국질병통제예방센터에서 발표한 자료에 의하면 코로나19와 유사 질환을 뚜렷하게 구분은 쉽지 않지만, 증상이 나타나는 순서로 다음을 예상 하고 있습니다.
- 코로나19는 발열 증상이 먼저 나타나고 이후 기침, 인후통, 호흡곤란, 근육통, 구토, 설사 등의 증상이 함께 나타남
 - 독감은 초기에 기침과 근육통이 나타나고 이어서 두통, 인후통, 콧물, 발열, 설사, 구토 등의 증상이 나타남
 - 감기는 목이 간지럽기 시작한 뒤 콧물이 흐르고 기침이 남. 연령에 따라 혹은 기저질환에 따라 증상의 순서와 강도는 다를 수 있으며 증상이 있으면 병원이나 의료기관에서 정확하게 진단받는 것이 좋습니다.

질병관리청에서 2022년 9월 16일(금)에 2022-2023절기 인플루엔자 유행주의보를 발령하였습니다.

* 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.

약물 오남용 예방(마약류)

💡 마약류 현황

최근 우리나라는 인터넷이나 스마트폰 어플 등을 사용하여 신종 마약류를 불법적으로 구입하고 투약하는 사례가 늘고 있어 사회적인 문제가 되고 있습니다.

💡 마약류란?

느낌, 생각 또는 형태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 물질로 법률적으로는 「마약류 관리에 관한 법률」에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭합니다.

💡 마약류 및 약물 오남용의 폐해

마약류는 주로 의료용으로 진통제나 마취제로 사용하는데 행복감을 느끼기 위해 오락용으로 오남용하게 되면 도파민이라는 뇌 속 신경전달물질을 강제로 배출시켜 순간적인 쾌감을 얻는 대신 도파민이 파괴되고 피해망상, 관계망상, 환청을 야기하는 등 신체적, 정신적 의존성을 유발합니다.

💡 엑스터시(MDMA)

엑스터시는 복용시 감정이 고조되어 자기 자신을 잊고 도취상태가 되게 합니다. 이러한 엑스터시의 위험성 때문에 1980년대 미국 DEA는 엑스터시를 의료용으로도 사용할 수 없는 중독약물로 지정하고, Schedule 1 약물로 분류하여 가장 높은 수준의 규제를 하고 있습니다.

대마초(THC)의 영향

증상

- 조급증/분노감
- 불안/우울
- 불면/꿈 변경
- 식욕부진
- 복부 경련
- 두통
- 진전
- 열/한기

급성 효과

- 사고, 문제해결의 어려움
- 기억의 손상
- 환각 (고용량)
- 망상 (고용량)
- 정신병 증상

장기 효과

- 지능발달 지체
- 중독 (의존)
- 일과성 환각
- 일과성 편집증
- 조현병 증상 악화
- 우울, 불안, 자살 사고

엑스터시 부작용

일반적인 부작용

메스꺼움, 오한, 발한, 이를 가는 행동, 근육 경련, 흐릿한 시야

과다복용 부작용

고혈압, 현기증, 공황발작, 의식상실

약물에 민감한 사람의 부작용

탈수증상, 고혈압, 심장마비, 심장기능 악화

정신 능력 감소

기억력 감퇴, 정보처리과정 손상, 운전 시 위험

