

겨울방학 독감 예방 지침!

겨울방학 동안 아이들은 방학을 즐기는 동시에 건강에도 주의해야 한다. 중국질병예방통제중심의 데이터에 따르면 최근 독감바이러스 양성률이 지속적으로 상승하고 있고 99% 이상이 독감이다. 어떻게 방호를 잘해야 할까? 감염되면 무엇에 주의해야 할까? 병이 난 후에는 어떻게 몸조리를 해야 회복이 빠를까?

개인위생에 주의



손을 자주 씻고 좋은 개인위생 습관을 기르며 비누와 깨끗한 물로 손을 자주 씻고 특히 기침이나 재채기를 한 후에는 손으로 얼굴을 만지거나 눈을 비비거나 코를 후비거나 입을 만지는 것을 피해야 한다.

감염원 멀리하기

가능한 한 독감 유사 증상(발열, 기침, 코물 등)이 있는 환자와의 접촉을 피해야 한다. 사람들이 붐비는 장소로의 방문을 피하고 공공장소나 병원에 갈 때 환자와 보호자는 마스크를 착용하여 교차 감염을 피해야 한다.

환경 청결과 통풍

학교 기숙사, 교실 등 학생들이 모이는 장소는 제때에 소독해야 하고 특히 문잡이, 손잡이, 엘리베이터 버튼 등 주요 부위를 정기적으로 청소

하고 소독해야 한다. 주민들은 정기적으로 창문을 열고 실내 환기를 강화하여 문과 창문의 공기 대류를 형성해야 한다.

감염후 치료와 건의

의사의 지도하에 오셀타미비르(磷酸奧斯他韦)와 같은 항바이러스제를 사용할 수 있고 해열진통제 사용과 같이 증상에 따라 대증 치료를 진행할 수 있다. 확진 후에는 자가 격리를 해 전파 위험을 줄이고 다른 사람과의 접촉을 피해야 하며 특히 증상이 나타난 후 처음 며칠 동안은 더욱 조심해야 한다.

응급 진료 안내

감염후 다음과 같은 증상이 나타나면 즉시 병원에 가는 것이 좋다. 열이 계속 내리지 않고 호흡 곤란, 졸음 혹은 정신상태 저하, 대소변 이상, 기존 질병이 갑자기 악화되는 등이다.

휴식과 식단 안내



충분한 수면 시간을 보장하고 운동을 자주 하여 스트레스를 줄이는 것이 좋다. 식사는 담백하고 소화가 잘되는 것을 주로 하고 물을 많이 마시며 균형 잡힌 영양을 보장해야 한다.

/ 신화넷

겨울철 어린이 피부 관리 6자 비법!



한겨울에 부모들은 아이에게 두꺼운 옷을 입혀 추위를 막아야 할 뿐만 아니라 아이의 신체 천연 보호층인 피부 관리에도 주의를 기울여야 한다. 어떻게 관리해야 아이의 피부를 더욱 촉촉하게 할 수 있을까? 겨울철 피부 관리 '6자 비법'을 기억하자. 바로 보습, 청결, 시원이다.

보습

부모는 아이의 피부 유형과 계절에 따라 적합한 보습용품을 선택해야 한다. 전반적인 원칙은 피부가 건조하고 공기가 건조할 때는 유분이 있는 수분크림을 사용하고 피부가 촉촉하고 공기 습도가 높을 때는 산뜻한 수분크림을 선택하는 것이다. 브랜드의 경우 정규 제조업체에서 생산한 제품을 선택하는 것이 좋다.

보습용품은 언제든지 사용 가능하다. 부모는 세수나 목욕 후에만 국한되지 말고 아이의 피부가 건조하다는 것을 발견하면 언제든지 아이에게 수분크림을 발라줄 수 있다. 다만 목욕후 3~5분 이내에 사용하면 보습 효과가 더 좋다. 따라서 목욕후 보습은 신속하고 충분해야 한다.

청결

겨울철 피부 청결은 여전히 중요하다. 지역과 습관에 따라 어린이는

겨울철 주 2~3회 목욕을 권장한다. 북방지역에서 난방을 시작한 후 부모는 실내 온도에 따라 아이가 매일 또는 이틀에 한번 목욕하도록 할 수 있고 수온은 36~38도가 적당하다. 바디워시는 순한 타입을 선택해야 하고 피부가 건조할 경우 바디워시의 사용 빈도를 줄일 수 있다. 샴푸는 거품을 충분히 낸 후 사용하고 모발을 물로 깨끗이 행구어 두피가 건조해지거나 비듬이 생기는 것을 방지해야 한다. 주목할 점은 아이들이 자주 온천에 들어가는 것을 권장하지 않으며 동시에 때를 밀지 말아야 한다는 것이다.

시원

피부는 겨울철에도 서늘하게 유지해야 하는데 온도가 너무 높으면 세균이 번식하여 피부 감염을 일으키기 쉽고 아이에게 '뽀루지'가 생길 수 있다. 남방지역의 아이들은 옷 두께에 주의해야 한다. 아이들의 기초대사율이 높기 때문에 옷 두께는 집에서 추위를 두려워하지 않는 튼튼한 남성을 참고할 수 있다. 난방이 되는 북방지역에서는 부모가 창문을 자주 열어 환기시키고 겨울철 실내 온도를 최대한 24도 이하로 유지하는 것이 좋다.

/ 인민넷 - 조문판

미혼 , 기혼자보다 우울증 위험 80%↑

고학력 남성이 가장 취약



미혼인 사람은 결혼한 사람보다 우울증 증상을 겪을 확률이 최대 80% 더 높다는 연구 결과가 나왔다. 우울증 위험은 남성과 교육 수준이 높을수록 더 높게 나타났다. 전세계 성인 약 5%가 주요 우울장애를 겪을 정도로 우울증은 주요한 공중보건 문제다. 오문리공대학교가 주도하고 청화대학교, 항항대학, 말레이시아 인티대학교와 미국 하버드 T.H. 찬 공중보건대학원 소속 연구원이 공동 참여한 이번 연구는 한국, 중국, 인도네시아, 미국, 영국, 메히고, 아일랜드 등 7개국 참가자 10만 6,556명을 대상으로 설문조사를 진행해 수집한 데이터를 분석했다. 최단 4년, 최장 18년의 추적 관찰

을 통해 연구진은 미혼자가 결혼한 사람에 비해 우울증을 겪을 위험이 79% 더 높다는 사실을 발견했다. 한국은 47% 더 높은 것으로 조사됐다. 결혼후 리혼하거나 별거중인 사람은 정상적으로 부부생활중인 이들과 비교해 우울증 증상에 시달릴 위험이 99% 더 높았고 사별한 경우 그 위험은 64% 더 컸다. 아시아 국가 미혼자들에 비해 서양 국가 미혼자들에 우울증에 걸릴 확률이 더 높았다. 이에 대해 연구진은 "동양 문화권은 문제가 되기 전에 더 높은 수준의 감정적 고통을 견디는 경향이 있는데 이는 동아시아 국가의 미혼 참가자들이 우울증 증상에 걸릴 위험이 더 낮은 이유를 부분적으로 설명할 수 있다."

고 지적했다. 이 위험은 미혼 남성이 미혼 여성보다 높았고 교육 수준이 높은 사람이 낮은 교육 수준을 가진 사람보다 더 컸다. 성별 차이에 대해 연구자들은 여성이 '더 크고 강력한 사회적 지원 네트워크'를 가지고 있기 때문이라고 설명했다. 아울러 결혼한 이들의 우울증 증상 비율이 낮은 것은 부분간 사회적 지원의 교환, 경제적으로 더 나은 삶 그리고 부부가 서로의 웰빙에 긍정적인 영향을 미치기 때문일 수 있다고 추론했다. 연구자들은 "우울증은 전세계적으로 중대한 공중보건 문제로 나타나고 있으며 결혼 여부는 잠재적인 위험 요

인으로 인식되어왔다."며 "우리의 분석은 모든 국가에서 결혼하지 않은 사람들이 결혼한 사람들보다 우울증 증상에 걸릴 위험이 더 높다는 것을 밝혀냈다. 이처럼 고조된 취약성은 특히 서구 국가들의 대학교육을 받은 독신 남성 사이에서 두드러졌다."고 말했다. 아울러 특정 국가들에서 음주와 흡연이 독신, 사별 또는 리혼한 사람들의 우울증 증상을 악화시켰다고 덧붙였다. 한국의 경우, 음주 습관이 미혼자의 우울 증세 악화와 관련이 있었다. 다만 이 연구에 사용한 데이터를 임상 진단이 아닌 자가 보고 설문지를 통해 수집했고 이성(異性) 커플만을 대상으로 한 조사였다는 점은 한계라고 인정했다. / 종합

오전 8시·오후 6시에 활발히 움직이면 대장암 위험 11% 줄어



아침과 저녁에 더 활발히 움직이면 대장암 위험을 11% 낮출 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 구체적으로 오전 8시와 오후 6시다. 이 연구는 특정 시간대에 활동량의 정점을 찍는 것이 대장암 예방에 있어 중요한 역할을 할 수 있다고 제안한다. 독일 레겐스부르크대학교 연구자들은 연구를 위해 영국 바이오뱅크 데이터를 활용했다. 손목에 가속도계를 착용한 42세에서 79세 사이의 8만여명의 신체활동을 5.3년 동안 추적 조사했다. 이 기간에 529건의 대장암 발병 사례가 발생했다. 연구자들은 활동량이 집중된 시간대에 따라 참가자들을 네가지로 분류했다. 하루종일 지속적으로 활동, 늦은 시간 활동, 아침과 저녁에 활동, 한낮과 밤에 활동하는 유형이다. 연구에 따르면 오전 8시와 오후 6시경 하루 두차례 활동량의 정점을 찍는 것이 전반적인 신체활동의 장점 외에도 대장암 위험 감소와 연관성이 있었다.

이 시간대에 활발히 활동한 사람들은 대장암 위험이 11% 낮았다. 하루종일 지속적으로 활동한 사람들의 위험 감소율은 6%, 한낮과 밤에 주로 활동한 이들은 변화가 없었다. 하루종 늦은 시간대에만 주로 활동한 사람들의 데이터는 결론을 내리기에 충분하지 않았다. 흡연과 교대근무 여부외에 개인의 암 위험에 영향을 줄 수 있는 다른 요소들을 고려한 후에도 이 같은 결과는 일관되게 나타났다. 이번 연구를 주도한 독일 레겐스부르크대학교 의학·예방의학과 레이즈만박사는 "우리 연구는 신체활동이 대장암 위험을 줄이는 데 중요할 뿐만 아니라 하루중 신체활동의 시간대도 중요한 역할을 할 수 있음을 강조한

다."라고 말했다. 이는 사람들이 운동시간을 이 시간대에 맞추면 대장암 위험을 줄일 수 있음을 의미한다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 대장암은 세계에서 3번째로 흔한 암이며 암으로 인한 사망 원인 2위다. 영국 가디언의 보도에 따르면 이 연구를 지원한 세계암연구기금의 연구·정책 부국장인 헬렌 크로커 박사는 "신체활동은 우리의 암 예방 권장 사항중 하나이며 이는 암 위험을 줄이는 것으로 알려져있다."며 "이 새롭고도 흥미로운 발견은 암 위험을 줄이기 위한 신체활동의 형식과 시간을 포함한 더 구체적인 권장 사항을 개발할 가능성을 제공한다."라고 말했다. / 종합



약이 목에 걸렸을 때 머리를 들어야 할까? 숙여야 할까?

많은 사람들이 밥을 먹고 물을 마실 때는 정상이지만 약간 먹으면 삼키지 못한다. 또 어떤 사람들은 삼키기가 어려운 등으로 약을 삼기는 능력을 갖추지 못하고 있다. 연구에 따르면 3분의 1의 사람들이 약을 삼킬 때 마스크용, 구토 심지어 질식감까지 느끼는데 이렇게 약을 삼키기 어려운 사람들은 약을 꾸준히 복용하지 못해 병을 지연시키는 경우도 있다. 알약과 캡슐은 가장 일반적인 두가지 경구 약물 제형인데 약물을 더 쉽게 삼키기 위해 알약과 캡슐에 대해 다른 방법을 채택할 수 있다.

◆ 머리를 들고 삼키는 경우 정상적인 상황에서 알약의 밀도는 물보다 크기 때문에 알약이 복용하는 물에 가라앉는다. 이때 고개를 들면 물과 함께 인두를 통과할 수 있다.

◆ 머리를 숙여 삼키는 경우 캡슐은 일반적으로 물보다 밀도가 낮고 입안에서 물에 쉽게 뜨는데 이때 고개를 숙이면 인두의 위치가 높아져 삼키는 동작과 더불어 캡슐이 인두를 넘어가게 된다. 캡슐을 혀 위에 놓고 물 한모금을 마시되 물을 급하게 삼키지 말고 머리를 앞으로 숙이고 턱을 가슴 쪽으로 구부린 상태에서 물과 캡슐을 함께 삼켜야 한다. / 생명시보