

환절기 건강관리

2022.09



1. 환절기의 생체리듬

가. 인체리듬의 변화

- ▶ 낮과 밤의 길이의 바뀜 및 아침과 저녁의 일교차가 10도 이상 차이가 날 때 인체리듬이 영향을 받음
- ▶ 이런 변화에 적절히 대응하지 못하면,
 - 면역력과 외부 스트레스에 대한 적응력 약화로 인한 감염성 질환 발생
 - 심혈관 질환 및 각종 호흡기 질환의 악화
 - 각종 알레르기 질환과 열성질환이 발생



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 감 기

▶ 원 인

- 공기 중이나 손에 묻은 바이러스가 호흡기를 통해 전염

▶ 증 상

- 코 막힘, 맑은 콧물
- 목구멍과 목젖, 연구개 부위의 통증과 미열 내지 중등 이하의 열감 발생
- 목감기일 경우 쉰 목소리가 남
- 기침이나 해소, 객담 등이 나타남
- 드물게 결막염이나 설사 동반



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 감기

▶ 치료

- 대부분 8일 이내에 자연치유가 가능
- 감기 치료약은 없으며, 증상을 완화시키는 약물 투여
- 해열진통제, 진해거담제, 코점막수축제 등 투여
- 합병증 발생 가능성이 높을 경우 항생제 투여



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 감기

▶ 감기의 합병증

- 중이염

- 소리가 멍하게 들리고
귀에 압박감 내지
통증이 생기거나 고름이 나옴

- 세균성 비염

- 코가 막히고 누런 코가 나옴

- 후각상실

- 감기 후에 냄새를 못 맡게 됨



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 감 기

▶ 감기의 합병증

- 편도선염

- 목안의 통증이 7일 이상 지속되며 고열과 오한, 심한 근육통을 동반함

- 폐 렴

- 고열과 가래가 발생하고 기침을 심하게 함



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 감 기

▶ 감기의 합병증

- 후두염 및 기관지염

- 감기를 앓고 난 후에도 지속적으로 하거나, 목소리가 변하고 목안에 이물감이 계속 느껴짐

- 임파선염

- 면역체계가 바이러스에 방어를 하면서 생기는 합병증으로 목에 임파선이 커짐으로 인해 통증이 발생



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 감 기

▶ 예 방

- 일상생활에서

- 외출 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻음
- 극장과 같이 밀폐되고 번잡한 곳은 피함
- 자신에게 적절한 운동으로 면역력을 높임
- 체온 조절 및 유지를 위해 적절한 의복을 착용
- 하루 7잔 이상의 물을 마심
- 독감 예방접종을 함

2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 감 기

▶ 예 방

- 직장 및 작업장에서

- 적절한 습도와 온도가 유지될 수 있도록 가습기 준비 및 평소 환기를 자주 함
- 유해한 가스나 화학물질이 누출되지 않도록 함
- 먼지, 유독가스 등 호흡기에 위해를 줄 수 있는 경우 반드시 마스크와 같은 보호장비 착용



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 알레르기

▶ 알레르기란?

- 어떤 원인 물질에 대해 우리 몸의 면역기능이 과민한 반응을 일으키는 질환

▶ 원 인

- 원인물질

- 꽃가루, 진드기, 먼지, 애완동물의 털, 바퀴벌레 등
- 환절기에는 건조한 공기로 인해 피부에 나타나는 증상이 심해지고, 일교차로 인해 호흡기 점막이 더욱 과민한 반응을 함



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 알레르기

▶ 증상

- 어린이의 경우 아토피성 피부염이나
장염 주로 발생
- 성인이 될수록 알레르기성 비염이나
천식 등 호흡기 알레르기 유발
- 천식 : 마른기침, 호흡 시
바람소리와 같은 잡음, 심한 경우 호흡곤란
- 접촉성 알레르기 : 진물, 피부가 빨갱게 부음,
심한 가려움, 물집 발생



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 알레르기

▶ 치료

- 회피요법

- 원인이 되는 물질에 대한 접촉을 피함(알레르기 치료의 출발점이자 가장 중요한 방법)

- 약물치료

- 면역요법

- 원인물질의 농도를 점차 증가시키면서 꾸준히 주입하여 면역체계의 과민성을 없애는 방법

- 수술

2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 직업성 알레르기

▶ 직업성 알레르기란?

- 작업장에 있는 원인물질로 인해 알레르기가 생기는 경우

▶ 직업성 알레르기 유발물질

- 여러 가지 곡물, 목화 등의 식물성 먼지
- 아이소사시아네이트, PVC 등의 물질
- 백금이나 니켈 등의 금속류
- 세제에 포함된 단백분해효소
- 라텍스 등 매우 다양

2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 직업성 알레르기

▶ 진단

- 1~2주 가량 직장을 떠났을 때 증상이 소실되었다가 다시 출근했을 때 2~3일 내에 증상이 발생할 경우 의심할 수 있음

▶ 대책

- 의사 또는 직장 내 보건담당자와 의논하여 치료
- 작업환경의 개선, 보호구 착용, 작업장 교체 등의 적극적으로 대응책 마련



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 비염

▶ 비염이란?

- 먼지 속에 있는 원인균이 코로 흡입되어 비점막에 부착, 염증을 일으키는 것

▶ 증상

- 코 속이 마른 느낌이고, 재치기가 나오며 코가 막힘
- 콧물이 많이 나오며, 이로 인해 숨을 잘 쉴 수 없음



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 비염

▶ 종류

- 혈관운동성 비염

- 알레르기성 비염과 매우 비슷하나 특정 원인물질에 의한 면역과민반응이 아닌 비특정 자극, 즉 찬 공기나 나쁜 공기 등에 의해 맑은 콧물 등이 발생하는 질환

- 감염성 비염

- 바이러스, 세균, 곰팡이 등에 의해 발생하며 대부분 자연 치유가 됨

2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 비염

▶ 종류

- 알레르기성 비염

- 알레르기 원인물질로 인해 콧속 점막이 면역학적 반응을 일으키는 것
- 맑은 콧물, 코막힘, 재채기 등의 증상 유발



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 비염

▶ 예방

- 집과 직장 내 사무실, 작업장의 환기를 자주 시킴
- 침실을 서늘하게 하고 상대습도가 항상 50% 이하가 되도록 함
- 필요 시 제습기나 공기청정기를 사용
- 자극적인 냄새가 강한 작업장에서는 마스크를 착용하고, 환기를 자주 시킴

2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 축농증

▶ 축농증이란?

- 부비동(얼굴의 뼈 속에 공기가 차 있는 공간)에 염증이 생겨서 고름이 차는 질환

▶ 증 상

- 급성축농증을 방치하여 3개월 이상 경과 시 만성화됨
- 만성축농증은 비활동성 염증으로 존재하다 감기 등으로 면역력이 약화되면 활동성 염증이 되며, 환절기에 증상이 빈발함

2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 축농증

▶ 치료

- 급성축농증의 경우
대개 1~2주 정도의 약물치료로 완치
- 만성축농증은
약물로 완치되지 않음
- 1주일 이상 누런 코가 나오면
항생제를 복용
- 축농증 수술은 근래 내시경 수술이 도입되어
완치율이 매우 높음



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 피부질환

▶ 원 인

- 환절기의 피부질환은 대개 심한 일교차가 원인임
- 일교차로 땀샘의 기능이 약화되고 피부가 더욱 건조해지기 때문임

▶ 증 상

- 대부분 심한 가려움이 발생
- 피부건조, 발진, 진물, 부스럼 등을 동반



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 피부질환

▶ 예방

- 체온 유지로 땀샘의 기능이 활발하도록 하여 피부가 건조해지지 않도록 함
- 목욕을 너무 자주 하거나 때수건 등을 사용하면 피부가 건조해지고 손상 받게 되므로 주의
- 피부자극을 최소화하기 위해 순면 성분의 옷을 입을
- 피부가 가려워도 긁지 않도록 자제하고 긁는 경우 손톱을 항상 짧게 깎도록 함



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 발열성 질환

▶ 발열성 질환이란?

- 열이 동반되는 감염성 질환으로 들이나 산을 자주 찾는 가을 에 주로 발생

▶ 증 상

- 두통과 고열, 발진, 결막충혈 등
- 복통과 각혈, 근육통이 뒤따르기도 함



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 발열성 질환

▶ 종류

○ 유행성 출혈열

- 한탄 바이러스, 서울 바이러스라는 원인물질에 의해 발병
- 휴전선 근방의 병사들에게서 많이 발생
- 주로 들쥐의 오줌이 건조되면서 감염된 바이러스가 호흡기를 통해 전염
- 감염 시 고열과 오한, 신장과 간의 기능장애로 쇼크 발생



2. 환절기 건강관리 대책

가. 환절기 질환 및 질환관리

■ 발열성 질환

▶ 예 방

- 가을철 야외 작업 시 풀밭에 그냥 앉지 말고, 긴 팔이나 긴 바지를 입도록 함
- 피부에 상처가 있을 때는 고인 물이 들어가지 않도록 함
- 잔디 위에 침구나 옷을 말리지 않음
- 야외활동 후 귀가 시 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕
- 들쥐가 많은 지역의 관목 숲에 가는 것을 피함
- 고열 발생 시 즉시 의사에게 진료

2. 환절기 건강관리 대책

나. 환절기 생활수칙

■ 운동할 때 유의사항

- 이른 새벽이나 늦은 밤에 운동 시 적절한 보온
- 운동 시작 전 준비운동을 10분 가량 실시
- 장시간 운동 시 체온조절이 용이한 얇은 운동복과 겉옷 준비
- 추운 날에는 적절한 보온을 위해 모자나 장갑을 착용
- 전날 야근 등으로 과도한 상태일 경우 무리한 운동을 삼가
- 본인에게 적당한 운동량만큼만 운동

