

유행성 각결막염 예방

아침저녁으로 온도 차가 10도 이상 되는 환절기에는 생체리듬이 깨지며 우리 몸의 방어기능인 면역력이 약화되기 쉬워져서 우리 눈 바깥쪽의 각막, 결막이 감염성 질환에 노출되기 쉽습니다.



○ 유행성 각결막염의 증상

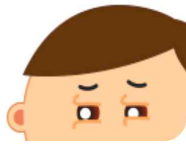
- 갑자기 한쪽 눈에 티가 들어간 것처럼 불편하고 눈물이 심하게 나오기도 함.
- 밝은 빛을 보면 눈이 부셔서 눈을 잘 뜨지 못하며 눈이 쑤시는 것과 같은 통증 발생
- 간혹 귀 앞이나 턱밑의 임파선이 부어 통증을 느끼거나. 발열, 오심, 구토, 설사, 근육통과 같은 감기증상이 동반되기도 함.



눈의 이물감



눈물, 눈곱



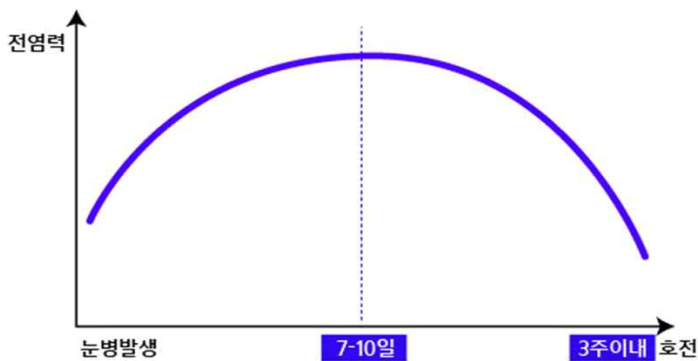
충혈, 눈꺼풀 부종



동통



눈부심



- 후유증으로 약 한두 달간 눈이 침침하거나 약간의 시력저하를 초래할 수 있으나 서서히 회복됨.
- 증상이 나타나면서 7~10일 동안 전염력이 가장 강하며, 그 이후로는 우리 몸의 정상적인 면역기전에 의해 전염력이 점점 약해지다가 1~3주 사이에 증상이 대부분 호전됨.

○ 유행성 각결막염의 예방 및 관리

- 일단 증상이 있으면 아무 안약이나 함부로 넣지 말고 전문의의 치료를 받는다.
- 충분한 휴식, 영양 섭취를 하고 음주, 과로를 삼가하여 자신의 면역성을 키운다.



외출 후 손씻기



손으로
눈 만지지 않기



개인 위생
철저히하기



충분한 휴식과
영양 섭취