

2017

제 43 호

5월 보건소식

Tel 062- 671-4786, 070-8677-4890
Fax 062- 651-9682
주소 : 우)503-832 광주광역시 남구 회서로 30
홈페이지 : <http://samyoook.ms.kr>
담당부서 : 학생안전부

5월 31일 '세계금연의 날'

매년 5월 31일은 세계 금연의 날 (World No Tobacco Day)로 1년 중 단 하루만이라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO(세계보건기구)의 의지입니다.

■ 흡연으로 인한 청소년 건강문제

- **피부문제** : 혈관을 수축시켜 산소, 영양분의 전달을 방해하고 피부 발적, 주름 생성
- **운동능력 감소 및 상해 위험성 증가** : 혈액 순환 감소로 숨이 차고 심장 박동이 지나치게 빨라져 운동 능력 상실
- **상처가 난 경우 회복지연** : 단백질 생성 능력에 영향을 미쳐 상처의 회복을 지연시키고 인대부위 손상 시에도 회복이 지연됨
- **입 냄새** : 할리토시스라는 물질이 특유의 입 냄새를 풍기게 하여 불쾌감을 유발
- **흡연에 관한 잘못된 상식**
- **순한 담배(저 니코틴, 저 타르 담배)가 건강에 덜 해롭다?**

흡연자들은 순한 담배를 피우므로써 심리적 안정을 얻을지 모르나 혈액 내 니코틴의 일정 수준을 유지 하려는 성향 때문에 담배를 더 자주 피우게 되거나 폐 깊숙이 들이마시기 때문에 건강에 더 해로울 수 있습니다.

- **담배는 스트레스를 줄여준다?**
담배에 들어 있는 니코틴 등의 성분 때문에 일시적 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관합니다.
- **담배를 피우면 살이 빠진다?**
담배를 끊으면 일시적으로 몸무게가 증가하는 이유는 담배를 피우는 동안 억눌려 있던 허의 미각이 되살아나기 때문입니다.

흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.



수두 예방수칙

구분	내용
병원체	수두 대상포진 바이러스(Varicella Zoster Virus)
전파경로	수포성 병변에 직접접촉, 호흡기분비물의 공기전파를 통해 감염
증상 및 임상경과	<ul style="list-style-type: none"> ■ 잠복기는 10~21일(평균 14~16일)이며, 발진 발생 1~2일 전 권태감과 미열이 나타난 뒤 발진이 발생(소아의 경우 발진이 첫 번째 증상으로 나타나기도 함) ■ 발진은 보통 머리에서 처음 나타나 몸통, 사지로 퍼져나가는데 그 과정에서 반점, 구진, 수포, 농포와 같은 다른 형태로 진행되고, 회복기에 이르면 모든 병변에 가피가 형성 ■ 수두는 일반적으로 증상이 가볍고 자가 치유되는 질환이나 간혹 합병증(2차 피부감염, 폐렴, 신경계 질환)을 동반
치료	대증요법(피부병소의 세균감염을 줄이기 위한 목욕, 항히스타민제 투여 등)
유행양상	<ul style="list-style-type: none"> ■ 수두는 피부병변과의 접촉 또는 말하거나 재채기할 때 나오는 호흡기분비물을 통해 감염되므로, 집단생활을 하는 학교 등에서 발생 증가가 우려됨 ■ 수두는 연중 4~6월, 11~1월에 많이 발생하며, 4~6세 연령대에서 발생률이 높음
환자관리	전파방지를 위해 환자는 모든 병변이 가피로 앉을 때까지 격리가 필요함
예방	수두 예방을 위해서는 개인위생 수칙을 준수하고, 수두를 앓은 적이 없거나 예방접종을 받지 않은 소아는 예방접종을 받아야 함 * 접종기준: 생후 12~15개월 1회 예방접종



긴장성 두통이란?

보통 스트레스나 과로, 긴장 등으로 두경부의 지속적 근수축에 의한 두통입니다. 두통환자의 10명중 9명은 긴장성 두통입니다.

1. 규칙적인 수면습관을 갖는다.
2. 근육 긴장을 풀어주기 위해서 목과 어깨근육, 안면근육 등의 마사지를 한다.
3. 규칙적인 운동으로 뇌 혈류량을 개선시킨다.
4. 금연, 금주한다.
5. 같은 자세로 너무 오래 앉지 않도록 하고 항상 올바른 자세를 취한다.
6. 카페인이나 든 음료는 가급적 피한다.
7. 해소되지 않는 두통 또는 갈수록 심해지는 두통 등은 반드시 진찰을 받아 보도록 한다.

유행성 이하선염 주의

볼거리(유행성 이하선염)이란?

주로 귀밑의 침샘 비대와 통증을 일으키는 바이러스성 질환으로, 바이러스로 오염된 비말이나 침이 코나 입 등 호흡기계로 들어가 감염됩니다.

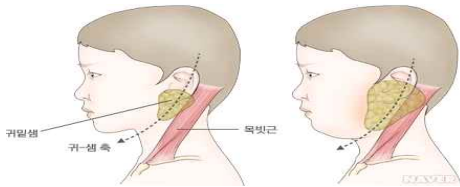
- 주요 발생 시기 : 4-7월, 11-12월
- 주요 발생 연령 : 13-18세

▶ 볼거리(유행성 이하선염)의 감염성

볼거리 바이러스는 전염력이 매우 강합니다. 귀밑침샘이 커지기 1~2일 전부터 커진 침샘이 모두가라았을 때까지 또는 증상발현 후 9일까지(둘 중 짧은 것) 격리가 필요합니다.

▶ 볼거리(유행성 이하선염)의 예방법

유행성 이하선염은 예방접종이 보편화되면서 발생 빈도가 급격히 감소하였습니다. 따라서 모든 소아는 12-15개월 및 4-6세에 총 2회의 MMR 접종을 받아야 합니다.



일본뇌염 주의

기온이 올라가면서 모기가 점차 기승을 부리는 계절이 찾아옵니다. 4월부터 10월까지 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

▶ 일본뇌염의 예방법

- 예방을 위해 가정에서는 모기장 또는 방충망을 사용하고 야간에는 활동을 자제합니다.
- 야외활동이 불가피한 경우에는 긴팔, 긴 바지를 착용하도록 합니다.
- 일본뇌염 예방접종 표준일정에 맞추어 예방접종을 받을 것을 권고 합니다



응급처치(목격자의 심폐소생술)

심폐소생술 지침이 바뀌었습니다. 바뀐 내용은 C-A-B (**흉부압박 - 기도유지 - 인공호흡**)로 흉부압박을 먼저 하는 것으로 순서가 바뀌었습니다. 이는 흉부압박이 중요하기 때문이며 상황이 여의치 않을 때 흉부 압박이라도 확실하게 해줄 경우 생존율이 높아지고, 인공호흡을 꺼려 심폐소생술을 하지 않는 것을 방지하려는 것입니다.



- ★ 30회 흉부 압박 - 분당 100회의 속도로 젖꼭지 사이 가슴 중앙을 4~5cm정도 누른다.
- ★ 기도 열기 - 한손은 이마 위에 살짝 얹어 머리를 뒤쪽으로 젖히고, 다른 한손은 턱을 들어올린다.
- ★ 인공 호흡 - 엄지와 검지 손가락으로 환자의 코를 막고, 환자의 가슴이 올라오도록 숨을 불어넣는다.
- ★ 응급의료종사자가 현장에 도착하여 환자를 인계 받거나 순환이 회복되어 환자가 움직일 때까지 지속한다. 여러분의 간단한 지식이 한 생명을 살릴 수 있습니다. 평소에 인터넷 동영상으로 연습 해봅시다.

가정폭력 예방교육

가정폭력은 가족 구성원 중의 한 사람이 다른 가족에게 계획적이고 반복적, 의도적으로 물리적인 힘을 사용하거나 정신적 학대를 통하여 심각한 신체적, 정신적 손상과 고통을 주는 행위를 말합니다. 이는 신체적 폭력뿐만 아니라 성폭력(성적학대), 정서적 학대, 유기, 방임(태만, 의무 불이행), 경제적 학대, 언어폭력 등을 포함됩니다.



✓ 가정폭력을 당했을 경우 우리의 행동

- ① 안전이 가장 중요하므로 일단 안전한 곳으로 피해야 한다.
- ② 혼자 해결하려 하지 말고 친척, 선생님, 상담소, 친구, 이웃에게 알려 도움을 받는다.

▶ 여성 긴급전화(☎1366)나 가정폭력상담소 등을 통하여 가정폭력 피해자 보호시설(쉼터)을 안내 받는다.