

봄나들이 할 때 진드기 조심해야

봄철 기온이 다시 따뜻해지면서 진드기 및 관련 질병이 활동기에 들어갔다. 중국질병예방통제센터는 최근 건강 제시를 발표하여 봄나들이를 하고 자연 속에서 활동할 때 진드기에게 물리지 않도록 조심해야 한다고 대중들에게 당부했다.

건강 제시에 따르면 진드기는 봄이 되면 활동 정점에 도달해 흡혈할 수 있는데 일반적으로 야생동물과 가축의 몸체에 기생한다. 진드기는 일반적으로 적회갈색을 띠고 긴 타원형 모형이며 등과 배가 납작하다. 흡혈하지 않았을 때는 크기가 참깨에서 쌀알 정도지만 흡혈한 후는 콩알 만큼 크다.

어떻게 진드기에 물리지 않도록 할가? 중국질병예방통제센터 관련 전문가는 다음과 같이 소개했다.

진드기가 주로 서식하는 초지, 숲, 기타 환경에 들어가야 할 때는 긴팔 옷을 입어 피부가 노출되지 않게 해야 한다. 진드기가 붙지 않도록 바지가랑이를 묶거나 양말 속에 바지가랑이를 집어넣어 진드기가 틈새로 들어가는 것을 방지해야 한다.

밝은 색상의 옷을 입어 진드기가 붙으면 뚜렷이 보이게 해야 한다. 발을 효과적으로 보호하기 위해 샌들(凉鞋)을 신지 말아야 한다.

진드기가 붙지 않도록 조치, 나무



에 옷을 널거나 걸어서 말리지 말아야 하며 옷과 애완동물에 붙은 진드기가 집안에 따라 들어가지 않도록 실내에 들어가기 전에 잘 검사해야 한다.

전문가는 만약 진드기에게 물리면 힘을 세게 쓰지 말고 빨리 제거하는 것이 중요하다고 당부했다. 동물, 인체 표면, 벽면, 바닥에 붙은 진드기를 발견하면 손을 직접 대지 말고 벌레를 직접 파내지 말며 핀셋이나 기타 도구를 통해 천천히 힘껏 빼내야 한다.

실수로 피부에 진드기가 닿았거나 진드기를 빼낸 후 이물질이 나오면 요드팅크(碘酒) 혹은 알콜로 소독하고 발열 등 불편함이 나타나면 빨리 진료를 받아야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

운동할 때 땀을 많이 흘릴수록 다이어트 효과가 더 좋을가?

운동할 때 땀을 많이 흘릴수록 다이어트 효과가 더 좋은 것은 아니다. 운동은 인체의 에너지를 소모하는 가장 효과적인 수단중 하나인데 많은 사람들이 운동을 할 때 땀을 뻘뻘 흘리면서 “이번 운동은 참 효과적이다.”라고 은근히 기뻐한다.

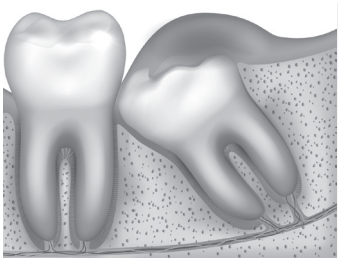
사실 배출되는 땀은 지방이 아니라 물이다. 땀의 양은 지방 소모와 직접적인 관련이 없는바 땀으로 소

모되는 칼로리는 아주 미미하다.

땀을 많이 흘리는 것은 운동할 때 환경이 덥거나 인체가 더 많은 열을 발생시키기 때문에 땀을 흘려 열을 발산해야 한다는 것을 의미할 뿐이며 운동량이 비슷하더라도 사람마다 땀을 흘리는 양이 다르다. 이는 기초대사율, 땀샘의 량 등의 영향을 받는다.

/ 인민넷 - 조문판

사랑이, 이런 5 가지 상황 반드시 뽑아야!



사랑이(智齿)는 일반적으로 18세에서 25세 사이에 뽑는 것이 좋다. 제때에 뽑으면 구강에 대한 손상을 줄일 수 있고 발치(拔牙)의 어려움이나 위험을 줄일 수 있다. 특히 구강 건강에 위험한 다음과 같은 사랑이는 반드시 뽑아야 한다.

◆ 앞이를 밀어내는 사랑이

이런 사랑이는 치아를 깨끗하게 청결하는 데 어려움을 초래하고 앞으로 자라는 힘이 있기 때문에 시간이 지나면 앞이를 앞으로 밀어낼 뿐만 아니라 충치, 치은염(牙齦炎)의 발병률도 높인다.

◆ 관주염(冠周炎)이 반복적으로 발생하기 쉬운 사랑이

일부 사랑이는 잘못된 방향으로 인해 불완전하게 자라나 치관(牙冠)의 일부 또는 전체가 이몸판막(牙齦瓣)으로 덮여있다. 이때 음식물 찌꺼기, 때가 축적되기 쉬운데 병원성 세균이 국소적으로 증식하면 사랑이 관주염이 반복적으로 발생하기 쉽고 주변 연조직의 통증, 부종 또는 입 벌림이 제한을 받을 수 있다. 심할 경우 이몸판막 근처의 농양(脓肿),

아래턱 사이의 감염, 교근 사이의 감염도 발생할 수 있다.

◆ 옆이의 건강에 영향을 미치는 사랑이

일부 사랑이는 생장 방향이 잘못 되어있어 앞이 사이에 음식물 찌꺼기와 때가 쌓이기 쉽다. 제때에 제거하지 않으면 옆이의 원종치관(远中牙冠)에서 충치를 일으키기 쉽다.

◆ 충치 발병률 증가시키는 사랑이

치아를 막는 치관 주변이 이몸판막으로 덮여있으면 열악한 위생 상황으로 인해 충치 발병률이 크게 증가하기 쉽다. 심한 경우 치수염(牙髓炎), 근점주염(致牙髓炎) 심지어 조기 치아결실을 유발할 수 있다.

◆ 교합이 되지 않는 사랑이

사랑이 맞은편에 상응하는 사랑이가 자라지 않고 교합할 때 일부 사랑이는 과도하게 자라고 뺨이나 반대편 이몸이 붓고 아프게 하며 불균형한 얼굴을 형성하여 교합에 영향을 줄 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

노로바이러스 감염 예방 학교와 보육기관 류의해야!

노로바이러스(诺如病毒)는 저항성이 강하고 감염량이 적으며 감염 후 잠복기가 짧고 전파 경로가 다양하여 학교와 보육기관(托幼机构) 등 사람이 밀집한 장소에서 급성 위장염을 일으키는 중요한 병원체이다. 최근 노로바이러스전염병이 빈번하게 발생하고 있으므로 학교와 보육기관은 예방통제 조치에 주의를 기울여야 한다.