

15세-19세 군체 수두 발병률 현저히 상승!

중국질병예방통제중심은 최근 우리나라 35세 이하 군체의 수두 발병률에 대한 조사와 연구 결과를 발표했다. 그 결과 최근 우리나라에서 15세-19세의 수두 발병률이 크게 증가했으며 20세 미만에서는 남성의 발병률이 여성에 비해 높았고 20세-35세에서는 여성의 발병률이 남성보다 높았다.

수두는 주로 어린이에게 영향을 미치는 급성전염병이다. 연구팀은 이전의 수두 관련 연구는 성별, 연령, 기간과 대렬(队列) 발병률 조사 장기모식 연구가 부족했다고 밝혔다.

이 연구는 2005년부터 2021년까지 우리나라 35세 미만 군체의 수두 발병률의 장기 추세를 조사했으며 처음으로 전염병 모니터링 시스템의 데이터를 사용하여 수두 발병 연령, 기간 및 대렬 효과를 평가하여 어린이의 수두백신 2회 접종 및 성인 수두백신 면역 연구에 의거를 제공했다.

연구 결과에 따르면 우리나라 수두 발병률은 전반적으로 상승 추세를 보이고 있었는데 10세에서 14세, 15세에서 19세 사이의 수두 발병률이 급격히 증가하고 있는 것으로 나타났다. 이는 주로 이러한 군체가 이전에 수두 예방접종을 받지 않았고 집단면역이

부족하기 때문이다.

수두 발병률은 20세 미만 군체중 남성의 발병률이 여성에 비해 높았는데 이는 이 연령대 남성의 야외활동과 군체 밀집형 모임이 증가했기 때문일 것으로 보인다. 20세-35세중 여성이 남성보다 발병률이 높았는데 이는 이 연령대 여성이 대학, 가정과 근무 환경중 받는 스트레스가 가능하게 남성에 비해 더 높기 때문일 것이다. 이외 5세에서 9세 군체의 수두 발병률이 가장 높았는데 이는 이 군체의 면역시스템이 완전히 발달되지 않아 직접적 혹은 간접적인 접촉을 통해 감염되기 쉽기 때문이다.

2016년, 두 자녀 정책을 전면적으로 시행한 이래 신생아수의 현저한 증가는 2017년부터 수두 발병률의 상승을 초래했다.

이 밖에 우리나라 대부분 지역에서는 어린이에게 12개월후에 수두백신을 접종할 수 있다고 규정하고 있지만 후속 면역 강화가 부족하고 보호력도 여전히 부족한 상태다. 우리나라 수두백신 1회 접종률도 집단면역에 미치지 못하고 있는데 이로 인해 젊은층의 발병률이 지속적으로 증가하고 있는 것이다. / 인민넷 - 조문판



두통과 편두통은 어떤 구별이 있는가?

두통과 편두통은 흔한 신경계통 증상으로서 많은 사람들이 두가지 증상을 경험했을 수 있어도 구체적인 차이와 치료방법에 대해서는 잘 모른다.

아래에 두통과 편두통은 어떤 구별점이 있는지 알아보기로 하자. 이를 통해 사람들이 두가지 증상을 잘 파악하여 과학적이고 효과적인 관리와 치료를 받기 바란다.

두통의 정의와 분류

두통은 머리 부위에 나타나는 통증 감각으로서 부분적 혹은 머리 부위 전체적 통증일 수 있다. 두통의 원인은 아주 많은바 스트레스, 피로, 수면 부족, 눈 피로, 비인두염 등이 포함된다. 흔한 두통 유형에는 긴장성 두통, 편두통, 군집성(丛集性) 두통 등이 있다.

편두통의 정의와 특징

편두통은 특수 유형의 두통으로서 메스꺼움, 구토, 빛과 소리에 대한 민감성 등 증상을 동반할 수 있는데 일반적으로 한쪽 또는 양쪽의 박동성(搏动性) 통증으로 나타난다. 편두통의 발작은 몇시간 내지 며칠 지속될 수 있는데 이는 환자의 삶의 질에 심각한 영향을 미친다. 편두통의 원인으로는 과도한 스트레스, 수면 부족, 음식, 호르몬 변화 등이 있다.

두통과 편두통의 주요 차이점

- 1) 두통의 특성:** 두통은 경증 내지 중증의 통증으로 표현되고 편두통은 심각한 통증과 박동성을 보인다.
- 2) 동반 증상:** 두통은 경미한 메스꺼움 혹은 구토를 동반할 수 있고 편두통은 심각한 메스꺼움, 구토, 빛과 소리에 대한 민감성 등 증상을 동반할 수 있다.
- 3) 지속 시간:** 두통의 지속 시간은

상대적으로 비교적 짧은바 수시간 내지 하루내에 완화된다. 하지만 편두통의 지속 시간은 더욱 긴바 며칠간 지속될 수 있다.

4) 발작 빈도: 두통의 발작 빈도는 상대적으로 비교적 낮으며 편두통의 발작 빈도는 비교적 높을 수 있다. 특히 만성 편두통 환자는 더욱 그러하다.

두통과 편두통의 진단과 치료

- 1) 진단:** 두통과 편두통의 진단은 주요하게 환자의 증상에 대한 서술과 의사의 임상적 판단에 기초한다. 의사는 환자의 통증 특성, 지속 시간, 동반 증상 및 발작 빈도 등 정보에 근거하여 두통의 유형을 정한다. 동시에 의사는 환자가 관련 검사를 받을 것을 건의하는데 머리 CT, MRI 검사 등을 통해 기타 두통을 유발할 수 있는 질병을 배제한다.
- 2) 치료:** 두통과 편두통의 치료방

법은 종류에 따라 다르다. 가벼운 두통의 경우 환자는 휴식, 생활습관 조절(레를 들어 좋은 수면, 식단 및 운동습관 등) 및 비처방 약물 레를 들어 아세트아미노펜(对乙酰氨基酚), 이부프로펜(布洛芬) 등 복용을 통해 증상을 완화할 수 있다.

편두통의 치료는 상술한 방식외에 의사가 환자의 구체적인 정황에 근거하여 약물을 처방할 수 있다. 레를 들어 항편두통 약물인 에르고타민카페인(麦角胺咖啡因), 메토프롤롤(美托洛尔) 등이나 항우울제인 아미티린(阿米替林), 플루옥세틴(氟西汀) 등과 같은 약물을 처방할 수 있다.

이외 새로운 치료방법인 신경조절로법 레하면 경두개 자기자극(经颅磁刺激), 경두개 전기자극(经颅电刺激) 등과 생물학적 피드백(反馈)로법 등도 편두통 치료에 일정한 도움이 있다는 것이 증명되었다.

/ 인민넷 - 조문판



‘사무직’도 직업건강 위험 예방해야

‘사무직’은 장시간 앉아있거나 책상 앞에 앉아 일하기 때문에 목디스크, 견주염, 요통과 배통 등 건강 위험에 직면해있다. 전문가들은 이런 직업군체는 일상생활에서 건강 보호를 강화해 근무와 관련된 질병을 예방할 것을 건의했다.

국가위생건강위원회 직업건강사 부사장이며 1급 순시원인 왕건동은 요통과 배통, 견주염, 장시간 서있는 관계로 인한 정맥류 등 증상은 우리 나라 현행 직업병 목록에는 없지만 불리한 근무 방식 등으로 유발될 수 있기 때문에 일반적으로 근무 관련 질병으로 분류할 수 있다고 소개했다.

〈건강중국행동(2019년-2030년)〉은 직업건강 보호 행동을 실시해야 한다고 명확히 제기했다. 장시간 고개를 숙이고 근무하거나 장시간 앞으로 몸을 기울여 앉아있는 직업군체의 경우 한편으로는 고용단위가 합리적

로 근무시간을 안배하여 근무 중간체조제, 신체단련제 등과 같은 근로자 건강을 보호하는 것과 관련된 제도를 수립하는 것을 격려하고 다른 한편으로는 근로자 개인이 스트레칭 등 방식을 통해 근육의 긴장을 풀어주는 데 주의해야 한다.

중국질병예방통제중심 직업위생중독통제소 소장 손신은 장기적으로 책상 앞에 앉아 일하는 사무직장인은 정확하게 앉는 자세를 유지하는 것을 중시해야 하는바 일할 때 시간당 5분 내지 10분간 휴식할 수 있다고 밝혔다.

이외 오래 앉아있으면서 움직이지 않으면 비만, 고혈압, 당뇨병 등 만성병을 초래하기 쉽기 때문에 고용단위는 근로자를 위해 정기적으로 건강검진을 하고 근무 환경과 조건을 개선해 주며 근로자의 질병 예방 의식과 기능을 높여주는 것을 격려해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

자주 밤을 새면 검버섯이 생긴다?

밤을 샌다고 해서 검버섯(老年斑)이 생기지는 않는다.

현재 밤샘으로 검버섯이 유발된다는 것을 증명할 수 있는 관련 과학연구는 없는바 랑자 사이에는 명백한 상관관계가 없다.

검버섯의 출현은 국부적인 피부 노화와 관련되며 현재 가장 확실한 원인은 ‘광노화’(光老化)이다. 따라서 검버섯을 예방하기 위해서는 자외선 차단에 주의를 기울여야 하는데 물리

적 자외선차단(양산 사용, 자외선차단 의류 착용 등)과 화학적 자외선차단(선크림 바르기)이 모두 가능하다.

밤샘을 하는 것과 관련성이 강한 안면 색반 질환은 주로 기미(黄褐斑)이다. 일부 여성 또는 소수의 남성들이 밤샘, 피로, 내분비 수준의 변화를 겪을 때 안면 색반이 나타나며 심지어 원래 있던 기미가 심해지기도 한다.

/ 인민넷 - 조문판

遗失声明

刘超, 身份证号 220122197912193818, 因保管不当将号牌号码为吉 J•JV2533 普通摩托车丢失。特此声明。

2024年5月14日

어두운 환경에서 독서하면 록내장 유발할 수 있어

☒ 의사: 독서할 때 충분한 조명 확보해야

4월 23일은 세계 독서의 날이다. 북경조양병원 안과 주임의사 도용은 시민들에게 독서 습관이 있거나 책상에 앉아 일을 해야 하는 사람들은 눈

을 사용할 때 충분한 조명을 보장해야 하며 그렇지 않으면 피로와 함께 심한 경우 록내장을 유발할 수 있다고 당부했다.

“의사선생님, 요즘 눈이 빠근하고 머리가 자주 아픉니다.” 환자 위선생은 최근 시력 저하와 눈 불편감으로 북경조양병원을 찾았다. 도용이 진찰

한 결과 위선생은 평소 야간 조명이 어두운 서재와 침실에서 책을 읽는 습관이 있었는데 최근 시력이 흐릿해지고 눈이 아프며 두통 등 증상이 나타났다고 한다. 검사 결과 환자의 안압은 50mmHg에 달했고 급성 록내장 발작 진단을 받았다.

“위선생과 같은 경우에는 즉시 전방천자(前房穿刺) 등 치료를 통해 안압을 낮출 필요가 있을 뿐만 아니라 이후 록내장 치료를 위한 레이저 수술도 필요할 수 있다.” 도용은 수술치료를 하더라도 위선생은 동공이 커지는 등 후유증이 있을 것이고 시력이 발병 이전 수준으로 회복되지 않을 것이라고 말했다.

도용은 평소 독서 습관이 있거나 책상에 앉아 일을 많이 하는 사람들은 눈 건강에 특히 주의를 기울여야 한다고 특별히 당부했다.

독서할 때에는 눈 사이의 거리가 33센티미터 이상을 유지해야 하고 조명이 충분한지 확인해야 하며 어두운 환경에서 되도록 눈을 많이 사용하지 말아야 한다.

성인이라도 연속 눈을 사용하는 시간이 길지 말아야 하는바 반시간으로 통제하는 것이 좋다. 눈의 피로감을 느끼면 눈을 감고 안정을 취하거나 먼 곳을 바라보거나 온찜질 등을 통해 피로를 풀어줘야 한다.

/ 인민넷 - 조문판



결석 환자는 콩제품을 먹으면 안되는가?



두부에는 칼슘과 옥살산(草酸)이 함유되어 있는데 두가지가 결합되면 옥살산칼슘이 형성된다. 이는 결석을 초래할 수 있기 때문에 결석이 있는 환자는 두부를 먹으면 안된다는 말이 인터넷에서 많이 떠돌고 있다.

사실 결석이 있는 사람들은 두부를 먹어도 된다. 다만 적당히 랐을 제한하는 데 주의해야 한다. 콩에는 결석과 관련된 주요 물질인 류린, 옥살산,

칼슘이 들어있다. 하지만 콩을 가공하여 두부, 두유 등 콩제품을 만들면 결석과 관련된 성분에 변화가 생겨 그 속의 류린과 옥살산이 가일층 희석된다. 이외 두부 특히 간수(卤水) 두부의 옥살산 함량이 매우 낮고 건두부, 말린 두부 등의 옥살산 함량도 매우 낮기 때문에 결석 환자들도 섭취할 수 있다.

건강한 사람은 이런 물질에 대해 보다 강한 처리 능력이 있으므로 두부나 콩제품을 먹어 결석이 생길까봐 걱정하지 않아도 된다.

/ 인민넷 - 조문판

