



버들개지가 또 날린다!

아이들 어떻게 방호해야 할가?

버들개지는 주기성과 계절성이 뚜렷하고 수증, 열섬(熱島) 효과 및 미기후(小氣候) 환경 온도의 영향을 받아 넓은 범위에서 날리는데 일반적으로 4월 상순에서 5월 하순까지 약 50일 정도 지속된다. 구체적 지역에서 뚜렷한 강수량, 기온 하락, 강풍 등이 없다면 버들개지 날림은 일반적으로 약 20일 정도 영향을 미치며 발병률이 높은 기간은 일반적으로 약 일주일이다.

사실 버들개지는 일반인에게 큰 영향을 미치지 않지만 표면에 꽃가루, 먼지 등 알레르겐이 쉽게 흡착되기에 때문에 일부 민감한 사람들 특히 저항력이 낮은 아이들에게 알레르기를 일으키기 쉽다.

주요 증상으로는 눈 가려움증, 붓기(紅腫), 눈물 등이 있다. 호흡기 증상은 맑은 코물, 코막힘, 빈번한

재채기, 목 가려움증, 기침 등이 있고 심할 경우 천식 등이 나타날 수도 있다.

피부도 건조함, 붓기, 가려움증, 풍단(風團) 등이 나타날 수 있다.

◆ 코로 흡입하는 것을 방지해야

민감한 사람들은 외출 시 마스크를 착용하여 방역을 철저히 하고 마스크 사용 시에는 사용 지침에 따라 착용해야 한다. 코, 입, 턱을 완전히 가리고 마스크가 얼굴과 밀착되도록 해야 한다. 밀폐성이 더 좋은 마스크는 방호 효과가 더 좋지만 개인의 신체 상태에 따라 적절한 마스크를 선택해야 한다.

◆ 눈에 들어가는 것을 방지해야

버들개지가 눈에 들어가면 제거하기가 어렵다. 민감한 사람들은 눈이



부어지고 눈물이 날 수 있으며 그 우에 있는 많은 먼지와 세균도 눈에 들어가 염증을 유발할 수 있다. 외출 시 고글(護目鏡), 안경 등을 착용하고 특히 자전거를 타고 외출하는 아이들은 버들개지가 눈에 들어갈 위험이 커지므로 반드시 눈을 잘

보호해야 한다.

◆ 자신을 잘 감싸기

피부가 알레르기 반응을 보이는 사람은 가능한 한 피부에 버들개지가 닿는 것을 피해야 한다. 그렇지 않으면 피부가 가렵고 참기 힘들며 심지어 붉고 부어오르며 염증이 생길 수 있다. 외출할 때는 자신을 '잘 감싸야' 하는바 모자를 쓰고 긴 옷과 바지를 입어야 한다. 피부에 버들개지가 묻으면 즉시 제거해야 하고 될수록 따뜻한 물로 씻어내면 알레르기 예방이나 알레르기 증상 경감에 도움이 된다. 피부에 알레르기 증상이 나타나면 절대 긁지 말고 가볍게 두드리거나 랭뽀질을 하거나 가려움증을 완화시키는 약을 바르면 증상을 줄일 수 있다.

/ 광명넷

루테인 먹으면 안구건조증이 생기는가?

최근 절강성에서 8세 남아아가 루테인(叶黄素) 젤리를 먹고 안구건조증에 걸렸다는 소식이 주목을 받으며 많은 엄마들을 당황하게 했다.

그렇다면 루테인은 도대체 무엇이며 어떤 작용을 할가? 루테인을 먹으면 정말 안구건조증이 생기는가?

전문가 : 루테인, 안구건조증 초래하지 않아

루테인은 천연 카로티노이드(类胡萝卜素)로 우리 망막의 황반 부위에 존재하며 망막 색소를 구성하는 중요한 성분이다. 인체는 루테인을 스스로 합성할 수 없으므로 음식을 통해 섭취해야 한다. 그러면 루테인을 먹으면 안구건조증이 생길가?

북경대학제3병원 안과 부주임의사 초격격 : 루테인은 안구건조증을 일으키지 않지만 루테인 젤리(軟糖)를 자주 먹고 설탕과 고당분 식단을 좋아하는 습관은 안구건조증을 유발할 수 있다. 안구건조증이 발생한 어린이는 대부분 병력이 있다. 레를 들



면 쉽게 다래끼(麦粒肿)나 산립종(霰粒肿)이 발생할 수 있다. 다래끼와 산립종은 사실 마이봄샘(睑板腺)의 땀샘에서 발생하는 질병이며 이 질병의 원인중 하나는 아이들이 고당분과 고지방 음식을 좋아하는 것이다.

안구건조증은 각결막건조증이라고도 불리는데 눈이 뻑뻑한 상태다. 안구건조증은 눈물 분비가 부족하거나 증발이 빠른 것이 주요 원인이다.

북경대학교제3병원 안과 부주임의사 풍영매 : 루테인을 섭취해도 안구건조증이 발생하지 않는다. 안구건조증의 대부분 원인은 여전히 우리의 눈 사용, 눈 위생, 심지어 환경과 일정한 관계가 있다.

알려진 바에 따르면 안구건조증은 주로 성인 레를 들면 과도하게 눈을

사용하는 직장인, 폐경기나 갱년기 여성 그리고 로인 등에서 많이 발생한다.

또한 고당 및 고지방 식단을 섭취하는 일부 청소년은 마이봄샘의 기능 저하로 인해 안구건조증을 일으키기 쉽다.

/ 중앙텔레비죤방송넷



기침을 하루에 한번만 해도 만성기침일 수 있다



기침의 주목적은 기관지에 있는 이물질 제거다. 만성기침 증상이란 어느 정도 이물질, 바이러스가 제거됐는데도 기침신경이 계속 흥분돼 기침이 오래 지속되는 것을 말한다.

어른들은 8주, 어린이는 4주 이상 기침이 지속되면 만성기침으로 본다.

하루에 한번을 기침하더라도 갈비뼈가 부러질 정도로 기침을 심하게 하거나 잠을 못 자면 치료를 받아야 한다. 본인이 불편함을 느끼는 정도로 기침을 하고 있으면 만성기침이다.

만성기침은 원인이 확실한 기침과 불확실한 기침으로 나뉜다. 원인이 확실한 기침은 감염에 의한 기침, 천식, 위식도 역류, 코물이 목뒤로 넘어가는 현상인 후비루 기침이 있다. 최근엔 원인이 뚜렷하지 않은 기침이 늘어나는 추세다.

만성기침은 원인을 분석하는 것이 가장 중요하다. 만성기침을 앓고 있는 환자들은 삶의 질은 낮은 편이고 우울증까지 생기기도 한다. 가볍게 보면 안된다.

쉽게 따라할 수 있는 만성기침 치료법에 따르면 목 청소를 하지 말

고 가래는 뱉기보단 삼키는 것이 좋다.

또 목이 불편할 때마다 '꿀꺽꿀꺽' 물을 마시는 것이 중요하다.

기침과 관련해서는 전세계적으로 민간요법이 성행하고 있다. 레를 들면 한국에는 배차나 도라지즙을 마시면 기침에 좋다는 말이 있다.

각 나라마다 양파즙, 레몬차 등 기침을 낮게 하는 음식은 다 다르지만 공통적인 것이 액체류라는 점이다. 액체를 꿀꺽 삼켰을 때 목의 불편함이 나아지는 것이다.

/ 종합

부부 모두 응급실행!

피판료리 잘못 다루면 중독 위험 있어



4월 3일, 사천 성도의 전선생은 영상을 올려 3월 27일 저녁 그와 안해 함께 피판무침(凉拌皮蛋)을 먹고 갑자기 토하고 설사했으며 열이 39도까지 오르고 복통에 실신까지 했다고 표시했다.

다음날 두 사람은 나란히 응급실로 가서 검사를 받았는데 피판에 의한 살모넬라균 감염으로 확진받았다. 의사는 피판으로 요리를 하기 전에 물에 5~10분간 삶아서 식힌 후 섭취할 것을 권장했다. 만약 섭취후 불편함을 느낀다면 제때에 진료를 받아야 한다.

■ 살모넬라균이란 무엇인가?

살모넬라균은 유류, 닭알과 우유 등 식품에 널리 존재하는 식원성 병원체로 살모넬라균에 오염된 식품을 섭취하면 감염위험이 있다.

살모넬라균은 강한 생명력을 가지고 있고 물에서 2~3주, 닭알과 닭알 제품에서는 몇달 동안 생존할 수도 있다. 하지만 이는 치명적인 약점이 하나 있는데 바로 고온에 강하지 않아

70도에서 5분간 가열하면 제거할 수 있다는 것이다.

■ 피판에 중독되면 어떻게 응급구조를 진행해야 할가?

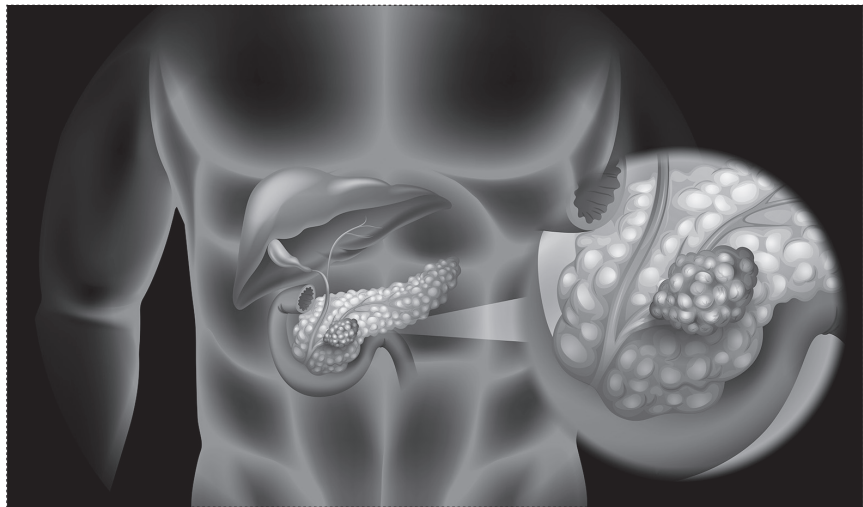
구토 유도 : 1~2시간 이내에 구토 유도 조치를 취할 수 있다. 구체적인 방법은 소금 20그램을 끓는 물 200밀리리터에 넣고 식힌 후 한번에 마시는 것이다. 구토 반응이 없으면 여러번 반복해서 복용할 수 있다. 또한 저가락과 손가락 등을 사용하여 인후를 자극하여 구토를 유발할 수도 있다.

설사 유도 : 음식을 섭취한 지 2시간이 넘었고 환자가 여전히 정신이 맑다면 적절한 양의 설사제를 복용하여 음식이 가능한 한 빨리 배설되도록 할 수 있다.

해독 : 식초 100밀리리터를 물 200밀리리터에 넣고 희석하여 한번에 마시고 신선한 우유 또는 기타 단백질 함유 음료도 마실 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

황달 · 허리통증 · 체중 감소, 췌장암 신호



췌장암은 스티브 잡스와 같은 유명인들도 투병 끝에 숨지게 한 대표적인 난치암이다.

췌장은 길이 약 15센티미터의 장기로 단백질·지방·탄수화물 소화를 돕고 혈당을 조절하는 인슐린을 분비한다. 하지만 췌장은 위 뒤쪽 깊숙이 위치해 조기 발견이 어렵고 증상으로 소화 불량이나 허리통증처럼 다른 질병으로 오인하기 쉽다.

전문가들은 황달, 허리·등 통증, 급격한 체중 감소를 췌장암의 주요 3대 증상으로 꼽는다. 췌장암은 대부분 3~4기 이후에 발견된다.

◆ 췌장염·당뇨병, 췌장암 위험 5배 이상

췌장암은 아직 명확한 원인이 밝혀지지 않았지만 유전적 요인과 환경적 요인이 복합적으로 작용하는 것으로 보인다. 가족력이 있으면 발병 위험이 최대 18배 높아진다.

환경적 요인으로는 췌장염, 당뇨병, 흡습관, 흡연, 음주 등이 있다. 특히 췌장염과 당뇨병은 주요 위험 요인이다. 연구팀에 따르면 당뇨병과 췌장염을 함께 앓는 환자의 췌장암 발병 위험은 17배까지 높았다.

또한 당뇨병을 앓은 지 1년 미만인 사람은 5년 이상 앓은 사람보다 췌장암 위험이 9.1배 높았다. 흡연과 과음 역시 췌장암 위험을 높이는 것으로 확

인됐다.

◆ 완치는 수술뿐, 정기검진이 최선

췌장암 완치를 기대할 수 있는 방법은 현재로서는 수술뿐이다. 다만 진단 당시 수술이 가능한 환자는 약 10%에 불과하다. 치료법은 복부 CT, MRI, 내시경 초음파검사(EUS), 랑전자 방출 단층촬영(PET) 등 정밀 검사를 통해 암의 위치와 병기를 파악한 후 결정한다.

췌장 المري에 암이 생기면 취두 십이지장 절제술, 몸통과 꼬리에 생기면 췌장 미부 절제술을 시행한다.

고위험군에 해당하는 사람은 정기검진이 필요하다. 갑작스러운 황달, 복부·허리 통증, 식욕부진, 급격한 체중 감소, 당뇨병 발병 또는 조절 실패 등이 주요 검진 신호다.

◆ 흡연 금지·체중 관리가 기본

췌장암을 예방하려면 무엇보다 금연과 체중 관리가 중요하다. 건강한 식생활과 적정 체중을 유지하는 것도 도움이 된다.

진단 기술과 치료법이 발전하면서 췌장암 생존률도 조금씩 향상되고 있다. 의료진과 충분히 상담해 조기 진단과 맞춤형 치료 전략을 세우는 것이 바람직하다.

/ 종합