

알쓸신정 알아두면 쓸데있는 신기한 정보



고양시민을 위한 여름철 건강관리 정보를 살펴봅시다.
실용적인 정보 몇 가지를 알기 쉽게 모아 소개합니다.

정리 편집부

#01 자외선 차단제 선택 및 사용법



선택법1

- 물리적 자외선 차단제(무기자차)

태양광을 반사시켜 피부를 보호하는 자외선 차단제.

피부에 자극이 적어 민감성 피부에 적합한 대신 다소 뻑뻑한

발림성과 모공을 막기 쉬워 꼼꼼한 세안이 필요하다.

- 화학적 자외선 차단제(유기자차)

화학적 방법으로 자외선을 흡수시켜 피부가 빛에 닿는

것을 막아준다. 발림성이 좋고 흡수력도 높은 편이지만,

피부에 자극을 주고 30분 후부터 차단 효과가 발생한다.

선택법2

활동 종류	자외선 차단제
실내활동	SPF10 전후, PA+ 이상
실외에서 간단한 활동	SPF10~30, PA++
일반 야외 활동	SPF30, PA++ 이상
장시간 자외선 노출	SPF50+, PA+++이상

사용법

- ① 손을 씻고 500원 동전만큼 짜서, 스킨로션 다음으로 외출하기 30분 전에 미리 바른다.
- ② 2~3시간 간격으로 덧발라준다.
- ③ 얼굴뿐만 아니라 목, 팔, 다리 등 자외선에 노출되는 피부에 전체적으로 바른다.

#02 온열질환 종류 및 응급조치 방법



구분	특징	응급조치 방법
열사병	- 고열(40℃ 이상) - 중추신경 기능장애 - 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 - 의식을 잃을 수 있음	① 119에 즉시 신고 후 아래와 같이 조치 ② 환자를 시원한 장소로 옮긴다 ③ 환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힌다 ④ 얼음주머니가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 서혜부(사타구니)에 대어 체온을 낮춘다
일사병	- 땀을 많이 흘림 - 힘이 없고 극심한 피로 - 창백함, 근육경련	① 시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식 ② 물을 섭취해 수분을 보충 ③ 시원한 물로 샤워 ④ 증상이 1시간 이상 지속되면 의료기관 내원
열경련	- 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)	① 시원한 곳에서 휴식 ② 물을 섭취해 수분을 보충 ③ 경련이 일어난 근육을 마사지 ④ 증상이 1시간 이상 지속되면 의료기관 내원
열실신	- 어지러움 - 일시적으로 의식을 잃음	① 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕는다 ② 의사소통이 될 경우 물을 천천히 마신다
열부종	- 손, 발, 발목이 부음	① 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힌다 ② 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올린다

#03 여름철 유행 질병



병명	원인	증상	예방
비브리오패혈증	- 어패류를 날것으로 섭취 - 바닷물, 갯벌에 들어있는 균이 피부 상처에 접촉	- 발열, 오한, 복통, 구토, 설사 등 - 부종과 붉은 반점, 수포 발생	① 어패류를 날것으로 먹는 것을 피하고 피부에 상처가 있는 경우 바닷물과 접촉을 피한다
노로 바이러스	- 익히지 않은 조개류, 생굴, 채소, 과일 등 섭취 - 감염된 사람과 접촉	- 구토, 설사, 두통, 발열, 오한, 근육통 등	① 손을 자주 씻는다 ② 물과 음식을 끓이거나 익혀서 먹는다 ③ 음식을 나눠 먹지 않는다
A형 간염	- 감염자의 대변에 오염된 물이나 음식 섭취	- 초기에는 발열, 근육통, 전신피로, 식욕 부진 등 - 콜라색 소변, 눈 흰자위가 황달을 띠거나 간부전	① 백신 주사를 맞는다 ② 물과 음식을 끓이거나 익혀서 먹는다
장티푸스	- 보균자의 소변이나 대변에 오염된 음식이나 유제품, 물 섭취	- 복통, 구토, 설사 또는 변비 등 위장관계 증상 - 발열 등의 다양한 증상을 동반	① 예방 주사를 맞는다 ② 물을 끓여 마시고 음식물 위생 관리를 철저히 한다
세균성 이질	- 수인성 요인이나 오염된 음식 섭취 - 환자와 보균자로부터 직간접적 전염	- 발열, 구역, 복통, 구토, 설사, 후증(잔변감) - 변에 혈액, 점액, 고름이 동반	① 배변 후 손을 씻는다

#04 '여름철 감기' 냉방병



냉방병이란?

실내와 실외와의 온도 차이가 5~8℃ 이상 되는 밀폐된 실내 공간에서 장시간 머무를 경우 가벼운 감기,

몸살, 두통, 소화불량, 면역력 저하 등을 보이는 증상

예방법

- ① 실내온도를 25~27℃로 유지하며 에어컨은 1시간 가동 후 15~20분 정도 정지
- ② 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않도록 송풍 방향 조절
- ③ 긴 소매의 가벼운 겉옷 휴대
- ④ 찬물이나 찬 음식을 너무 많이 마시는 것은 삼가
- ⑤ 에어컨은 항상 청결하게 유지하고 최소 2주에 한 번씩은 청소
- ⑥ 실내에 장기간 있을 시 맨손 체조나 가벼운 근육 운동으로 혈액순환 돕기

예방식품

- **고추**: 혈액순환을 돕고 신진대사를 촉진해 감기를 예방
- **토마토**: 감기 예방에 좋은 베타카로틴과 비타민 C를 다량 함유

