

이렇게 해요

환절기 건강, 이렇게 챙기자

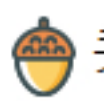
숨이 턱턱 막히는 무더위도 기세가 한풀 꺾이고, 아침저녁으로 제법 선선한 바람이 불어오는 9월에 접어들었다.
이처럼 일교차가 큰 환절기에는 몸의 균형이 깨져 면역이 저하되기 쉽고,
이로 인해 각종 질병에 걸릴 위험이 높아진다. 환절기 건강관리에 신경 써야 하는 이유다.

■ 가을 환절기, 이런 질병 조심하세요!



콜록콜록 감기

요즘처럼 일교차가 큰 환절기에는 우리 몸이 체온을 적정하게 유지하는 데 어려움을 겪고, 건조한 공기로 인해 코와 기관지가 마르면서 바이러스 침입에 대한 면역이 떨어져 감기에 걸리기 쉽다. 콧물, 코막힘, 재채기, 인후통, 기침, 발열, 두통 등의 증상이 나타나며, 자칫 방치하면 중이염, 축농증, 기관지염, 폐렴 등의 합병증이 생길 수 있어 주의가 필요하다.



콧물 주르륵 알레르기성 비염

알레르기성 비염은 꽃가루, 미세먼지, 진드기 등의 알레르기 유발 물질이 코 점막을 자극해 발생하는 질환으로 물처럼 맑은 콧물, 연속적인 재채기, 코막힘, 가려움증 등의 증상이 나타난다. 일교차가 커 면역력이 저하되기 쉬운 환절기에 많이 발생하는데, 차갑고 건조한 공기로 인해 코 점막이 건조해지고 자극에 민감해져 증상이 악화되기도 한다. 특히 가을에는 알레르기를 유발하는 돼지풀, 쑥, 환상당귀 같은 잡초류의 꽃가루가 많이 날리므로 조심해야 한다.



긁적긁적 아토피성 피부염

가을철의 건조한 바람은 피부의 수분을 빼앗아 아토피성 피부염을 악화시킨다. 아토피성 피부염은 만성 염증성 피부질환으로, 가려움증과 피부건조증, 습진이 주요 증상이다. 건조한 피부는 가려움증을 유발하는데, 이때 참지 못하고 긁다보면 피부의 습진성 변화가 발생하고, 다시 더 심한 가려움증이 유발되는 등 증상이 악화될 수 있다.



콧콧 찢어지듯 아픈 대상포진

대상포진은 ‘수두-대상포진 바이러스’가 신경세포에 잠복해 있다가 면역이 떨어졌을 때 다시 활성화되면서 발생하는 질환으로, 일교차가 커서 면역이 저하되는 이맘때 특히 조심해야 한다. 콧콧 찢어지거나 칼로 베는 것 같은 극심한 통증이 발생하고, 피부에 띠 모양의 발진과 수포가 나타난다.

■ 환절기 건강관리, 이렇게 하세요!



개인위생 관리하기

감기와 비염을 예방하는 최선의 방법은 손을 자주 씻는 것이다. 귀가 후에는 꼭 손발을 씻고, 양치질하는 습관을 들인다. 미세먼지가 심하거나 꽃가루가 많이 날리는 날에는 가급적 불필요한 외출을 삼가고, 외출을 해야 한다면 마스크를 착용한다.



수분 보충하기

미지근한 물을 조금씩 자주 마셔 기관지가 건조해지는 것을 막고, 피부에 수분을 공급해준다. 성인 기준으로 하루 최소 **1.5L** 이상, 컵으로 하루 8잔 이상 정도로 물을 마시는 것이 적당하다.



충분한 수면과 운동하기

하루 7~8시간 정도의 충분한 수면은 피로를 해소하고 면역에 도움이 된다. 매일 정해진 시간에 자고 일어나며, 멜라토닌이 분비되는 밤 11시~새벽 3시 사이에는 깊은 잠에 드는 것이 좋다. 걷기나 조깅 같은 유산소 운동을 꾸준히 하는 것도 도움이 된다.



균형 잡힌 식사하기

정해진 시간에 균형 잡힌 식사를 한다. 특히 매끼 채소를 충분히 섭취한다.

<출처 : 세계일보 2019년 8월 23일, 헬스조선 2020년 9월 9일, 네이버 지식백과 ‘아토피 피부염’(서울대학교병원 의학정보), 건강보험심사평가원 블로그 ‘콜록콜록! 면역력 떨어지기 쉬운 환절기, 건강 챙기는 방법!’, 보건복지부 블로그 ‘일교차 심한 가을 환절기 건강관리 방법’>