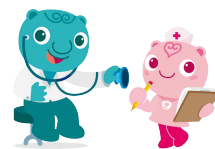


이달의 감염병 소식

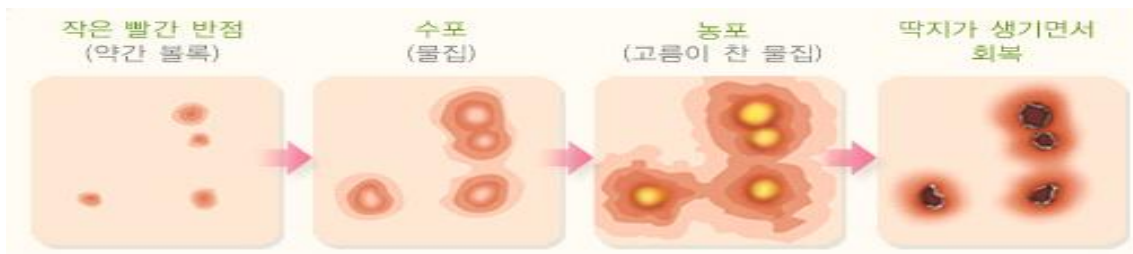


□ 대상포진

대상포진은 수두-대상포진 바이러스가 몸속에 잠복상태로 존재하고 있다가 다시 활성화 되면서 발생하는 질병입니다. 수두-대상포진 바이러스는 어린이가 흔히 걸리는 수두의 원인체와 동일한 바이러스로 소아기 때 한번 감염되면 바이러스가 완전히 사라지지 않고 체내에 남아 있다가 면역력이 떨어지는 60세 이상의 성인에게서 발병합니다.

증상

- 신경이 분포하는 부위에 여러 개의 물집이 무리를 지어 한쪽으로 치우쳐서 나타남



〈대상포진의 발진진행 과정〉

*출처: 질병관리청

- 얼굴, 팔, 다리, 몸통 등에 아프거나 따끔거리는 느낌의 통증
- 증상이 좋아진 후에도 해당 부위에 신경통이 생김, 마약성 진통제를 사용할 정도로 통증이 심함
- 대상포진이 생기는 부위에 따라 안면신경마비, 실명, 청력소실 등이 가능

감염경로 및 전파기간

- 수두 잠복기 : 10~21일(평균 14~16일)
- 수두는 물집에 직접 접촉 또는 호흡기 분비물의 공기 전파를 통해 감염
- 소아기 때 수두에 걸린 후 체내에 남아있는 바이러스가 면역력이 약해졌을 때 증상이 나타남

예방 및 관리

- 피부 발진 시 한쪽에 치우쳐서 발생하거나 발진을 건드렸을 때, 극심한 통증이 느껴지면 즉시 병원에 방문하여 검사
- 백신 접종 필요(수두를 경험해 보지 않은 50세 이상 성인)
- 접종을 해두면 대상포진에 걸려도 신경통이 적음

치료 및 관리

- 빠른 치료 필요, 치료가 늦어질수록 신체에 여러 후유증과 합병증을 남길 수 있음
- 피부의 증상을 잘 관리하지 않으면 2차 세균감염이 발생하여 꺾을 수 있음
- 고령자의 경우 피부의 이상 증상이 모두 좋아져도 포진성 통증이 남는 경우가 있음

건강한데이(Day)



□ 목 통증 감소 스트레칭

1. 어깨 위 아래로 움직이기



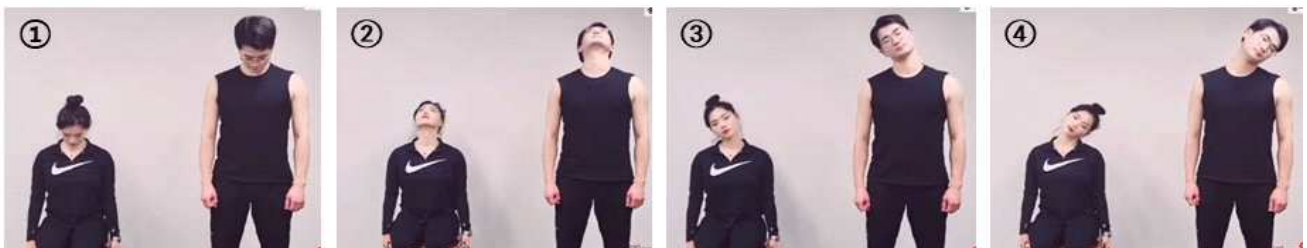
- 어깨를 귀쪽으로 들어 올렸다가 숨을 내뿔으며 어깨 내리기 5회 반복

2. 어깨 앞뒤로 굴리기



- 어깨를 뒤로 돌리기 5회, 앞으로 돌리기 5회

3. 목 긴장 완화 운동



- ① 고개를 앞으로 숙인 상태에서 5초간 유지하고 정면 바라보기
- ② 고개를 들어 천장을 바라보며 5초간 유지하고 정면 바라보기
- ③ 고개를 오른쪽으로 숙여 5초간 유지하기
- ④ 고개를 왼쪽으로 숙여 5초간 유지하고 정면 바라보기

4. 주요근육 스트레칭



- ① (일어서서 할 때) 오른손을 왼쪽 엉덩이에 올리기, (앉아서 할 때) 오른손을 오른쪽 엉덩이 밑에 넣기
- ② 1번 상태에서 왼손을 오른쪽 귀에 올려 왼쪽으로 고개 당겨 5초 유지
- ③ 2번 상태에서 고개를 기울여 오른쪽 어깨 바라보며 5초 유지
- ④ 고개를 반대쪽으로 돌리며 왼쪽 어깨 바라보며 5초 유지
- ⑤ 고개를 돌려 천장을 5초간 바라본 후 정면을 보고 손 내리기

※ 반대쪽 동일하게 진행

- 통증부위별 다양한 스트레칭 영상이 아래 네이버 밴드에 게시되어 있으니 많은 활용 바랍니다.
- 구해줘 홈S 밴드(<http://band.us/band/86691378>) 로그인 > 공지사항(10+) 클릭 > 원하는 영상 시청
- 자료제공: 국민건강보험공단 부산울산경남지역본부 영양지원부