□ 1. 대상포진이란 무엇인가요?

어릴 적 앓았던 **수두 바이러스**가 몸속 신경에 숨어 있다가, 나이가 들거나 몸이 약해져서 **면역력이 떨어질 때** 다시 활동을 시작하며 발생하는 질환입니다.

특징: 피부에 띠 모양의 붉은 물집(수포)이 생기며 극심한 통증을 동반합니다.

주요 발생 부위: 주로 몸통(옆구리, 등)이나 얼굴, 팔다리 등 신경이 있는 곳 어디든 나타날 수 있습니다.

⚠ 2. 주요 증상 (이럴 때 의심하세요!)

대상포진은 처음부터 물집이 생기지 않습니다. 초기 증상을 잘 아는 것이 중요합니다.

1. 감기 기운: 전신이 나른하고 오한이나 발열이 있을 수 있습니다.

2. 이상 감각: 특정 부위가 따끔거리고, 화끈거리거나 바늘로 찌르는 듯한 통증이 느껴집니다.

3. 발진과 물집: 며칠 뒤 신경줄을 따라 붉은 반점이 생기고, 곧 물집으로 변합니다.

🏥 3. 왜 '골든타임'이 중요한가요?

대상포진 치료의 핵심은 **"72시간 이내에 항바이러스제를 복용하는 것"**입니다.

후유증 예방: 치료가 늦어지면 물집이 사라진 후에도 수개월~수년 동안 통증이 계속되는 **'대상포진 후 신경통'**으로 고생하실 수 있습니다.

신속한 대응: 피부에 이상한 발진이나 통증이 느껴지면 바로 피부과나 내과를 방문하셔야 합니다.

🌓 4. 예방과 관리법

예방 접종: 60세 이상 어르신은 예방 접종을 통해 발생 확률을 절반 이하로 낮출 수 있고, 걸리더라도 훨씬 가볍게 지나갑니다.
(지자체 무료 접종 대상인지 꼭 확인해 보세요!)
면역력 관리: 충분한 수면, 균형 잡힌 식사, 그리고 과도한 스트레스를 피하는 것이 가장 큰 예방법입니다.

주의사항: 물집을 직접 터뜨리면 세균 감염의 위험이 있으니 절대 손대지 마시고 병원 진료를 받으시도록 안내해 주세요.