

작은 습관 큰 건강

더운 여름, 설사감염병 주의보

여름철에는 고온 다습한 환경 때문에 병원체의 증식이 활발해져 설사감염증에 걸릴 위험이 높아진다. 여름철에 발생하기 쉬운 설사감염증의 원인과 증상, 예방법을 알아보자.

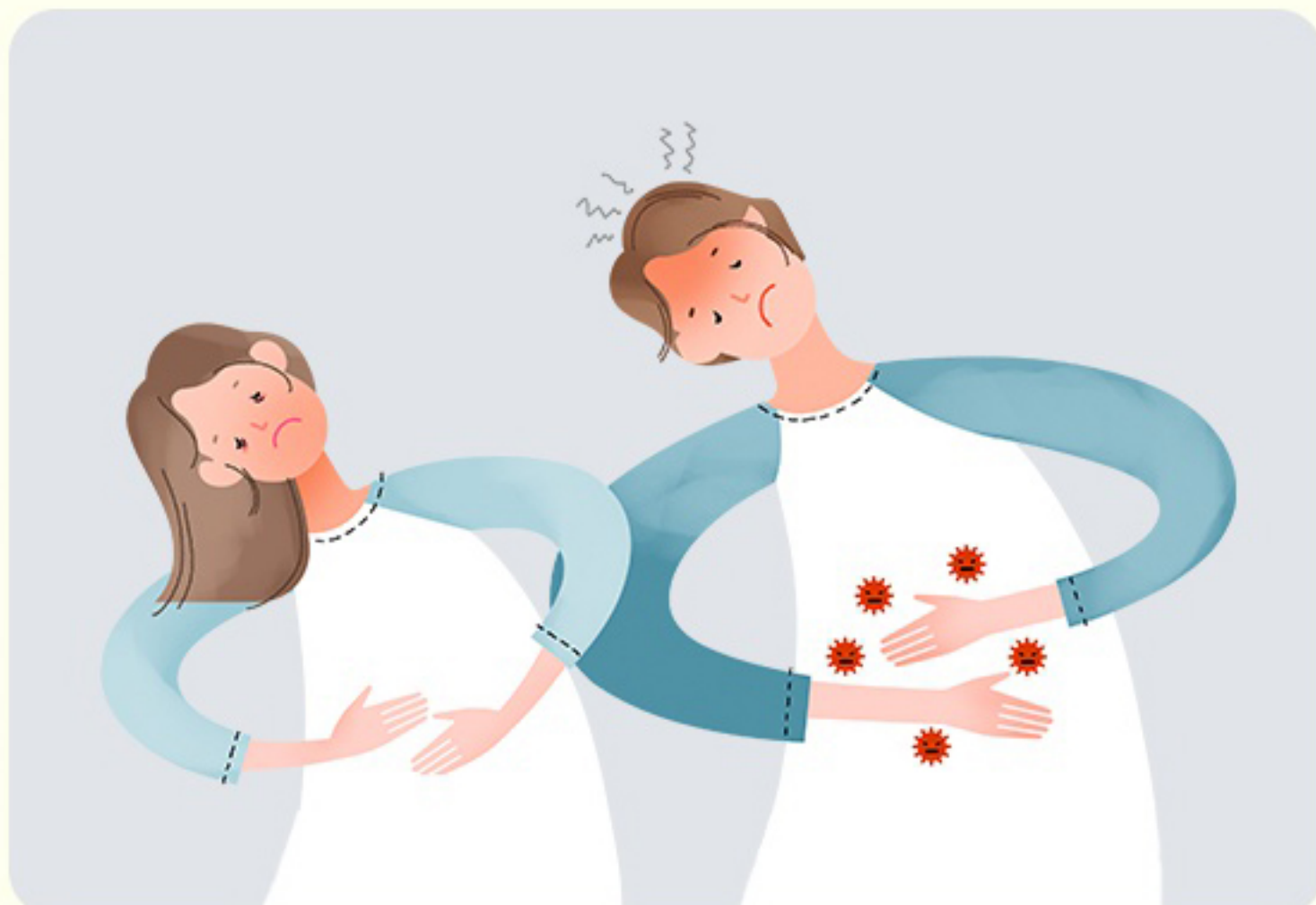
설사감염병이란?

설사감염병(수인성 및 식품매개 감염병)은 병원성 세균, 바이러스, 원충 등에 오염된 물이나 음식물 섭취로 인해 설사, 복통, 구토 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 질환이다. 우리에게 익숙한 설사감염병에는 A형 간염, 장티푸스, 비브리오 패혈증, 살모넬라균 감염증, 노로바이러스 감염증 등이 있다.



설사감염병, 무엇이 어떻게 일으키나?

- **A형 간염**_ A형 간염 바이러스에 의해 발생하는 급성 간염 질환이다. 환자의 대변에 오염된 물이나 음식을 섭취하거나 환자와의 접촉으로 전파된다. 평균 4주의 잠복기 후 발열, 식욕 감퇴, 구역 및 구토, 피로감, 복통, 설사 등의 증상을 시작으로 암갈색 소변, 전신 가려움증 등의 황달 징후가 나타난다. 아직까지 치료약은 개발되지 않았으나 백신 접종을 통해 예방이 가능하다.
- **장티푸스**_ 장티푸스균에 감염되어 발생하는 급성 전신성 발열성 질환이다. 주로 환자나 보균자의 대소변에 오염된 물이나 음식, 보균자가 부주의하게 다룬 우유나 유제품을 섭취하여 전파된다. 고열이 지속되면서 오한, 두통, 복통, 구토, 설사 또는 변비, 맥박이 느려지는 서맥, 피부발진 등이 나타나며 위·장출혈 및 천공과 같은 합병증이 발생할 위험도 있다.
- **비브리오 패혈증**_ 주로 해수에 서식하는 비브리오 패혈증균의 감염에 의한 급성 패혈증이다. 비브리오 패혈증균에 오염된 어패류를 날 것으로 먹거나 상처 난 피부가 오염된 바닷물에 접촉했을 때 감염된다. 하루 정도의 잠복기를 거친 뒤 급성 발열, 오한, 혈압 저하, 구토, 복통, 설사 등이 시작되고 발진, 부종, 수포 등의 피부 병변이 나타난다. 패혈증은 만성 간 질환자, 알코올 중독자, 면역저하 환자 등 고위험 환자에 한해서 주로 나타나며, 건강한 사람은 비브리오 패혈증균에 감염되어도 패혈증으로 진행되는 경우가 드물다.
- **세균성 장관감염증**_ 장병원성대장균, 캄필로박터균, 살모넬라균, 장염비브리오균에 의한 감염병으로, 흔히 식중독으로 알려져 있다. 장병원성대장균 감염증은 부주의하게 관리한 채소류를 섭취하여 발생한다. 캄필로박터균 감염증은 삼계탕 등을 조리할 때 식재료 간의 교차 오염으로 발생할 수 있다. 살모넬라균 감염증은 오염된 달걀 및 김밥 등의 복합 조리 식품이 주요 원인이고, 장염비브리오균 감염증은 오염된 어패류를 섭취하여 발생한다. 원인균의 종류에 따라 잠복기는 6시간, 길게는 6일까지 잠복기를 거치며 발열, 복통, 설사, 두통, 오심, 구토 등의 증상을 보인다.



설사감염병, 이렇게 예방하자!

모든 감염병 예방의 기본은 바로 ‘손 씻기’이다. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어 손에 남아 있는 병원균을 제거한다. 설사감염병은 병원체에 오염된 물이나 음식을 통해 감염되므로 물을 꼭 끓여 먹고, 음식은 충분히 익혀 먹는다. 특히 어패류는 85도 이상에서 익혀 먹을 것을 권한다. 주로 생으로 먹는 채소나 과일에는 깨끗한 물에 3회 이상 씻어 껍질을 벗겨 먹는 것이 안전하다. 생선, 고기, 채소 등으로 도마를 구분해서 사용해 교차 오염이 발생하지 않도록 하고, 칼과 도마를 사용한 후에는 항상 소독한다. 무엇보다 설사 증상이 있는 사람은 음식을 만들지 않는 것이 좋다.



<출처: 질병관리본부 1339 포스트 ‘화장실을 벗어나기 힘든, 설사감염병!’, 보건복지부 블로그 따스아리 ‘들뜬 기분은 잠시! 여름 휴가철 감염병 예방수칙 알고 가세요!’>

- 더워지는 날씨, 식중독 발생에 주의하세요!
- 초여름 무더위 시작, 온열질환에 주의하세요!
- 비브리오패혈증 예방수칙 준수 당부

