



감기, 제대로 알자!

What is hospital?- 임태은

목차

감기란?

치료

예방

감기, 우리가 몰랐던 사실



감기란?



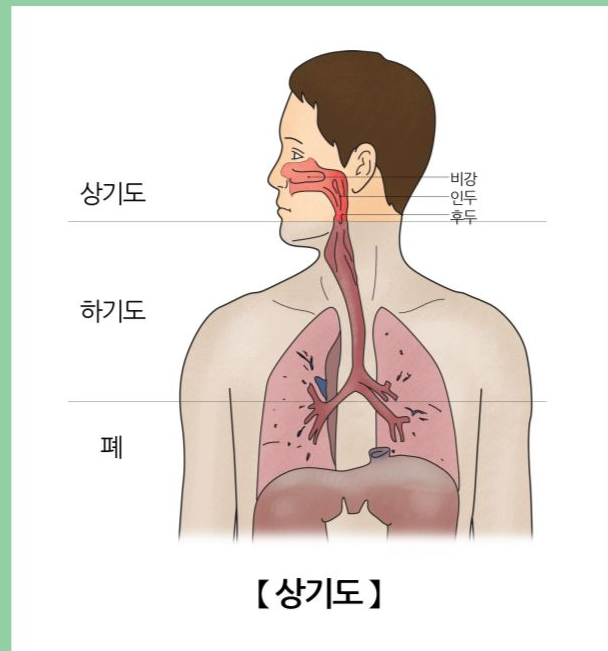
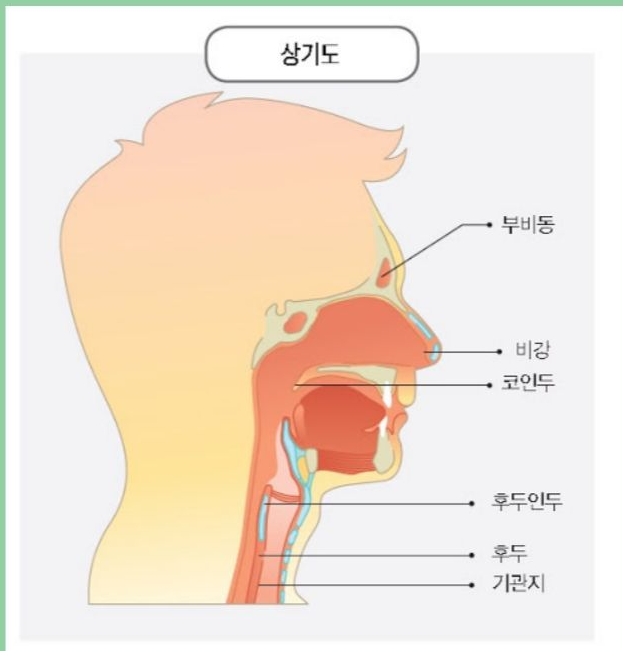
요약

감기(급성비인두염)는 바이러스를 포함한 여러 병원체에 의한 급성 상기도 감염이며 직장, 학교, 학원의 결석 등 사회생활과 일상생활에 지장을 주는 매우 흔한 질환이고, 연간 2조원이 넘는 의료비 증가의 주요 원인이 된다.

병원체

병원체- 바이러스, 세균, 기생충, 리케차, 원생동물 등 사람이나 동물의 체내에서 병을 일으키는 미생물을 가리킨다.

상기도



상기도 감염- 상기도 감염은 코, 인두, 후두, 기관 등 상기도의 감염성 염증 질환을 의미한다.

급성 비염, 급성 부비동염, 급성 인후염, 급성 중이염, 급성 기관지염 등을 포함하는 용어이다. 흔히 감기라고 한다.

감기란?



- 감기는 일생동안 안 걸려 본 사람이 없는 흔한 질병 중 하나
- 질병으로 따져보면 감염성 질환의 바이러스
- 성인은 연간 2-3회, 소아는 6-8회 가량 걸림
- 급성비인두염(감기)은 바이러스를 포함한 여러 병원체에 의한 급성 상기도 감염이며 인체의 외부방어기능인 면역력이 약해져 외사 (외부로부터의 좋지 않은 기운, 현대 의학적으로는 바이러스 감염, 온도의 변화)가 침입하여 발병

감기의 발생

감기가 발생하는 경과는 처음 외부나 타인으로부터 바이러스가 전파되어 체내에 침입한 후 12-72시간이 경과하면 증상이 발생하기 시작한다. 현재의 의학으로는 감기가 어떠한 과정으로 증상이 발생하는지 아직까지 완전히 알려져 있지 않다. 짐작하자면 바이러스가 침입 후 호흡상피세포의 손상과 여러 화학매개체 및 자율신경계통을 통해 증상이 발생한다고 믿고 있다고 한다.

감기의 경과

대부분 시간이 지나면 자연적으로 치유가 되지만 상기도 정상 세균총의 증가나 다른 균으로의 변화. 분비물의 제거 감소, 부비동 개구 및 귀인두관 출구의 폐쇄 등으로 이차적인 세균 감염이 올 수 있다.

치료



감기는 대부분 자연 치유가 된다.

그러므로 바이러스를 죽이는 것이 아니라 나타나는 증상에 대해 치료를 하며 처방전 없이 약국에서 일반의약품을 구매하거나 의사의 진료 후 처방전을 발급받아 조제해서 복용을 한다.

치료

치료에 사용하는 약물과 특징

가장 기본적인 것!!

환경- 실내습도가 건조하지 않게 하고 충분한 수분섭취, 휴식과 영양섭취가 필요하다.



기침

평소 건강한 성인의 경우 대부분의 기침 억제제는 안전하다. 기침중추에 작용하는 약물로 비마약성분과 마약성분이 있고 마약성분은 소아의 사용을 권장하지는 않는다.



콧물과 코막힘

항히스타민제는 콧물, 재채기, 기침에 효과가 있다. 과거에 사용된 1세대 항히스타민제는 콧물에 매우 효과적이거나 심한 졸음이 있어 운전이나 위험한 일을 하는 환자는 주의를 요하며 졸음이 올 때 작업을 피하는 것이 좋다.

치료

치료에 사용하는 약물과 특징



발열, 근육통, 인후통

비스테로이드소염진통제는 발열, 두통, 권태감에 효과가 있고 일부 기침을 줄여 줄 수 있다. 아스피린과 여러 비스테로이드성소염진통제는 위장관 출혈을 일으킬 수 있고, 아스피린에 과민한 환자의 경우 천식을 유발할 수 있어 일부환자의 경우 아세트아미노펜이 주성분인 약제를 복용하면 안전할 수 있다.



항생제

대부분 감기의 치료 시 증상의 기간을 단축하거나 증상을 나아지게 하는 목적으로 항생제의 복용을 권하고 있지는 않지만 급성인후염 시 바이러스가 아닌 A군 사슬알균에 의한 경우 급성 류마티스 열이 발생할 수 있어 항생제를 투여 받아야 한다.



기타

일부 연구에서 다량의 비타민 C가 감기의 증상을 10-20% 감소시켰으나 증상을 치료하는데 적극적으로 권유하지는 않는다. 감기의 예방차원에서조차 현저한 빈도의 감소를 보이지는 않는다.



예방 감염방지

리노바이러스의 경우 손에 의해 전파가 된다. 감수성(감수성이란 건강의 위해 요인에 대한 저항력이 없으며 취약한 특성으로 인해 건강이 악화될 우려가 있는 상태를 의미한다.) 있는 사람의 손을 통해 코나 눈의 점막을 통해 전염이 된다. 기침이나 재채기할 때 발생하는 기도 분말에 의해서도 전염이 가능하다. 외출 후나 규칙적으로 손을 씻고 손으로 코나 눈을 만지지 않고, 코 분비물로 주위 환경을 오염시키지 않으면 사람 사이의 감염의 전파를 막을 수 있다.



우리가 몰랐던 사실

Q & A 형식



감기는 가장 흔하면서 가장 강한 바이러스이다. 하지만 감기를 치료할 수 있는 약은 없다. 그러나 감기를 나을 수 있게 해주는 것은 면역이다. 그래서 감기에 걸리지 않으려면 제일 먼저 해야 하는 것이 평상시 면역 관리를 잘 하는 것이 굉장히 중요하다.

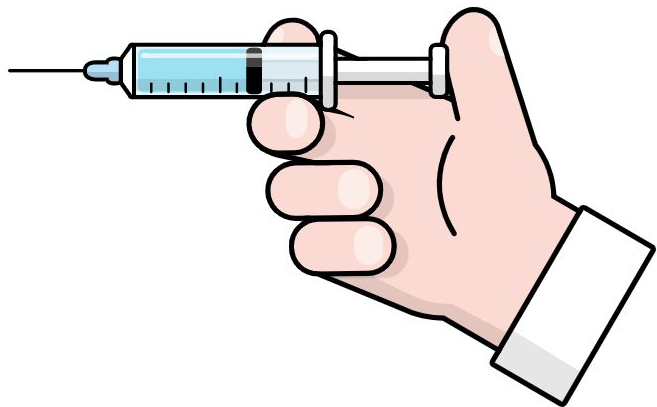
Q. 면역력이 좋은 사람은 감기에 걸릴까?

A.

면역력이 좋은 사람도 감기에 걸린다. 여기서 우리가 가장 많이 오해하고 있는 사실이 있다. 그것은 면역이라는 것이 싸워서 이기는 힘을 말하는 거지 싸우지 않는 것을 면역이라고 말하는 것이 아니라는 것이다. 면역력이 좋은 사람도 감기에 걸리지만 이들은 면역력이 안 좋은 사람들보다 눈에 띄게 빨리 회복하는 것을 알 수 있다. 이것이 면역력이 좋다고 하는 것이다. 즉 감기 안 걸리는 사람이 면역력이 좋다는 것이 아니라 모든 감기에 걸려 싸워서 이겼을 경우에서 면역력이 좋다고 말할 수 있는 것이다.

우리가 몰랐던 사실

Q & A 형식



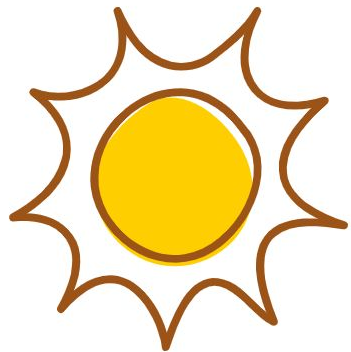
Q. 감기에 걸리면 병원에 내원해 주사를 맞아야 빨리 낫는다는 말이 진짜일까?

A.

많은 이들이 약보다는 주사가 훨씬 더 효과가 좋을 것이라고 생각하는데 감기를 치료하는 데에는 약이 없다. 그러므로 똑같이 감기를 치료하는 주사도 없다. 그러나 심한 감기나 독감에 걸렸을 때 몸살이 동반되는 경우에는 주사를 맞아주는 것이 도움이 될 수 있다.

우리가 몰랐던 사실

Q&A 형식



Q. 감기는 겨울에 더 많이 걸리고 여름에는 잘 걸리지 않을까?

A.

추워졌다고 해서 감기 걸린다고 한다면 에스키모인들은 전부 감기에 걸려서 죽었을 것이다. 사실은 그렇지 않은데 말이다. 바이러스도 생물체이다 보니 너무 추운 곳에서는 활동을 할 수 없다. 즉 적절한 온도가 있어야지 활동을 할 수가 있다라는 말이다. 겨울철에 감기에 잘 걸리는 이유는 온도차 때문이다. 실내에 있을 때는 따뜻하게 반팔만 입고 다녀도 될 정도로 따뜻하게 지내다가 바깥에 10도나 마이너스15도로 내려가는 바깥으로 나가게 되면 온도차가 많이 나게 된다. 이런 경우에는 면역력이 뚝 떨어지게 된다. 면역력이 떨어지니 감기에 걸릴 확률이 훨씬 더 높아진다. 그래서 여름철보다는 겨울철에 감기가 더 많이 걸리는 이유가 온도차로 인해서 면역력이 떨어지기 때문인 것이다. 여름철 감기는 에어컨 때문에 걸리게 된다. 실내에서는 18도로 맞추고 있다가 밖에 나가면 35도, 37도까지도 올라가기 때문에 이러한 경우에도 면역력이 확 떨어져 감기에 걸린다.

우리가 몰랐던 사실

Q&A 형식



Q. 독감은 독한 감기인가?

A.

독감은 독한 감기가 아니다. 감기하고 독감은 전혀 다른 질환으로 보는게 맞다. 독감과 감기의 증상이 비슷해서 많이들 독한 감기라고 알고 있지만 사실은 아니라는 것이다. 감기는 바이러스이고 독감은 인플루엔자이다. 출발부터가 다른 질환으로 봐야 한다.

우리가 몰랐던 사실

Q & A 형식



Q. 감기에 걸리면 가장 많이 하는 것이 약을 먹고 몸에 땀을 빼는 일이 많다. 그런데 감기가 어쩔 때는 더울때가 있고 어쩔 때는 추울 때가 있다. 이러한 것은 어떤 차이인가?

A.

꼭 알아야 하는 것이 감기에 걸리면 땀을 빼야 빨리 낫는다고 해서 그대로 하는 것은 굉장히 위험한 일이다. 열감기라고 땀을 빼면 더 많은 열이 날 수 있다. 감기에 걸렸을 때 어쩔 때는 추울 때가 있고 어쩔 때는 더울 때가 있는데 이러한 것은 열의 종류가 서로 다르기 때문이다. 하나는 실열이라고 얘기하고 하나는 허열이라고 얘기한다. 똑같이 체온을 대면 37도 이상 38도 이상으로 나온다. 그런데 어떨 때는 오한이 드는 경우가 있는데 이런 경우가 허열이다. 이럴 때는 몸을 따뜻하게 하는 것이 중요하다. 반대로 똑같은 체온이지만 더운 경우는 실열이다. 이럴 때는 빨리 찬 물수건을 머리에 얹거나 몸을 차갑게 하여 체온을 떨어뜨리는 것이 중요하다. 왜냐하면 고열로 넘어가다 보면 고열로 인해 뇌세포가 파괴될 수 있기 때문이다. 이러한 경우는 큰 후유증을 남길 수 있기에 빠르게 해열제를 먹는 것이 굉장히 중요하다.

감사합니다

