

매서운 칼바람 시작 한파 대비 건강관리법

겨울에는 추위 때문에 자연스럽게 활동량이 감소하고, 체력이나 면역력이 현저히 떨어지게 된다. 건조한 실내에서만 생활하다 보면 호흡기 질환 등에 걸릴 수 있는 확률도 높아진다. 겨울철 쉽게 걸릴 수 있는 질병들을 미리 확인하고, 주의해야 할 건강관리 수칙에 대해 알아본다.

천바람이 불면 호흡기 계통이 약한 사람들, 비염이나 만성기침, 기관지 천식이 있는 환자들은 차고 건조한 날씨에 독감으로 고생하는 경우가 많다. 또한 평소 혈압이 높거나 콜레스테롤 수치 등이 높아 심장 혈관에 문제가 있는 고위험군 환자는 갑작스럽게 의식을 잃고 쓰러지는 경우가 있어 특히 주의해야 한다.

더구나 노년층에서는 미끄러운 길에서 넘어지는 낙상 골절 질환이 빈번히 발생하고 있어 이에 대한 예방이 필수다.



겨울에 더 위험한 심·뇌혈관 질환

심·뇌혈관 질환 환자는 새벽 찬공기 특히 조심!

- 찬공기로 인해 근육과 혈관이 수축돼 혈압이 높아지기 쉽기 때문에 심·뇌혈관 질환에 대한 특별한 주의가 필요
- 고혈압 환자는 갑자기 찬 공기에 노출되면 혈압이 급상승하여 급성심근경색뿐 아니라 뇌출혈로 쓰러질 가능성도 높아짐
- 급작스럽게 발생해 심각한 후유증을 남기는 뇌졸중도 요주의 질환

238 likes
#심·뇌혈관 질환 환자 #찬공기 #고혈압 환자 #뇌졸중

미끄러운 길, 낙상 골절 예방하기

겨울철 골절은 주로 손목, 고관절, 발목 관절에서 발생

- 빙판길, 그늘진 곳은 피해 걷기
- 평소보다 보폭은 좁게, 상체는 숙이고 무릎을 굽혀 걷기
- 주머니에서 손 빼고 걷기
- 외출 전 가벼운 스트레칭으로 관절, 근육 풀어주기
- 칼슘 섭취, 비타민D 보충으로 뼈 건강 관리하기

256 likes
#빙판길 #낙상 골절 #가벼운 스트레칭 #뼈 건강 관리

증상 동상 & 저체온증

동상	저체온증
코, 뺨, 턱, 손가락, 발가락 등이 붉은 색을 띠거나 통증이 발생하고 감각이 무뎈짐	근육 활동이 약해져 팔다리가 떨리고, 어지럼증, 탈진 등이 발생

263 likes
#동상 #붉은 색 #감각이 무뎈짐 #저체온증 #어지럼증

겨울철 호흡기 관리 필수품 가습기

실내온도는 20~22℃, 습도는 50~60%로 적당히 조절

공기가 건조하면 기침이 심해지고, 습도가 너무 높아도 세균, 집 먼지 진드기 등을 번성시켜 기관지 등 호흡기를 더 민감하게 할 수 있음

278 likes
#실내온도는 20~22℃ #습도는 50~60% #기관지 #가습기

대처법 동상 & 저체온증

- step 1 따뜻한 장소로 이동하기
- step 2 젖은 옷은 즉시 벗어두기
- step 3 마른 몸 위에 담요나 보온 의류 걸치기
- step 4 언 부위를 녹일 수 있는 따뜻한 물(38~42도)을 준비하거나, 핫팩 등을 겨드랑이, 배 위에 올려 중심 체온 올리기

254 likes
#따뜻한 장소 #담요 #보온 의류 #핫팩 #중심 체온 올리기

꾸준한 운동과 영양섭취로 건강한 겨울나기

신성한 채소와 과일로 비타민, 무기질을 보충하고 영양분 골고루 섭취하기

- 햇볕이 따뜻한 낮 시간을 이용해 약한 강도의 운동 꾸준히 하기
- 평소보다 10분 정도 준비운동 시간 늘리기

365 likes
#비타민, 무기질 보충 #10분 정도 준비운동 #낮 시간 운동