

인플루엔자인가 - 아니면 단지  
심한 감기인가?

Is It the Flu - Or Just a Bad Cold?

## 인플루엔자인가 - 아니면 단지 심한 감기인가?

의학박사 조지 루빈

인플루엔자(유행성독감)에 걸렸는지 아니면 단지 감기에 걸렸는지 어떻게 구별할 수 있을까? 다음은 바로 그 구별방법입니다 - 그리고 인플루엔자와 보통감기에 걸리지 않게 할 수 있는 방법들입니다.

인플루엔자 인플루엔자와 감기는 비슷한 식으로 퍼집니다. 감염된 사람들이 기침이나 재채기를 하면서 공기중에 균을 내뿜고, 그 균을 다시 다른 사람들이 들이마십니다. 그러나 인플루엔자는 감기보다 더 심합니다. 어떤 사람들, 특히 65세가 넘는 사람들에게는 인플루엔자가 폐렴같은 증병의 원인이 될 수 있습니다. 또한 심장병이 있는 사람들에게는 사망의 원인이 될 수도 있습니다.

인플루엔자의 증세 열과 오한이 나고, 두통, 기침, 몸살이 나며, 입과 목이 타고, 자리에서 일어나지 못할 정도로 기운이 없고 몸이 까부러지기도 합니다. 어떤 사람들은 토하기도 하며, 일반적으로 증세가 7일 내지 10정도 갑니다.

예방할 수 있는 방법은? 우리들 대부분에게는 인플루엔자가 심각한 문제를 일으키지 않으나, 다음 그룹에 속하는 사람들은 인플루엔자가 위험할 수 있으므로 대해 예방접종을 받아야 합니다: 65세가 넘는 사람, 만성 폐병환자 (천식 포함), 심장병 또는 신장병환자, 당뇨병환자, 면역억제제를 복용하는 사람. 이들 어느 그룹에든 속하는 사람들은 - 항상 건강하게 느끼더라도 - 되도록 빨리 가정의에게 가서 백신을 맞도록 하십시오. 그래야 인플루엔자 철이 오기 전에 면역성을 증진시킬 수 있습니다. 또한 폐렴을 예방해 주는 백신도 있으니 의사에게 문의해 보십시오. 양로원에 살고 있는 분들은 직원들에게 인플루엔자와 폐렴 예방접종이 준비되었는지 물어보십시오. 준비되어 있지 않으면, 가정의에게 가십시오. 연로한 사람들이나 면역성을 억제시켜야 하는 사람들을 돌보는 보건요원들도 인플루엔자 백신을 맞을 수 있습니다 - 이는 보건요원들을 보호하기 위해서가 아니라, 환자들을 보호하기 위해서입니다. 그러나 임산부들이나 달걀에 알레르기가 있는 사람들은 인플루엔자 백신을 맞지않는 것이 좋습니다.

그 밖에, 인플루엔자에 걸린 사람들과의 접촉을 피하고 기침과 재채기를 하는 사람들이 많이 모인 장소를 피하는 것도, 인플루엔자에 걸릴 위험성을 감소시킬 수 있는 방법들입니다. 손을 자주 씻는 것도 도움이 될 수 있습니다 - 때로는 인플루엔자의 균이 손에 옮겨 붙는 경우도 있습니다. 가능하면 건강한 생활을 하십시오 - 흡연을 피하고 (흡연자들은 감기와 인플루엔자에 더 잘 걸림), 충분히 휴식을 취하며 야채와 과일을 충분히 먹도록 하십시오.

인플루엔자에 걸리게 되면 자리에 누어 안정을 취하십시오 - 가급적이면 정상체온 상태가 48시간 이상 유지될 때까지. 그래야 신체가 바이러스와 싸워 이길 수 있게 됩니다. 수분을 충분히 섭취하십시오. 성인들의 경우에는 아스피린이나 해열진통제로 통증과 열을 다스릴 수 있습니다. 그러나 어린이들의 경우에는 아스피린이 알맞지 않으니 해열진통제만 사용하도록 하십시오. 증세가 점점 심해지면 - 예를 들어, 숨쉬기가 힘들어 지거나, 기침을 하면 황색 또는 녹색 가래가 나오거나, 심한 두통이나 탈수현상이 오는 경우, 또는 상기 위험그룹에 속하는 경우 - 의사에게 가도록 하십시오.

감기 어린이들은 일년에 열 번씩이나 감기에 걸릴 수 있고, 어른들도 일년에 두세 번씩 걸릴 수 있습니다. 미열, 두통, 콧물, 재채기등이 감기의 가장 심한 증세로 볼 수 있는 것들이며, 이들 감기 증세는 하루나 이틀 정도면 차도가 생깁니다. 감기의 예방이나 치료방법은 - 백신이 없는 것을 제외하고는 - 인플루엔자와 비슷하며, 자리에 누어 쉴 정도는 아닙니다. 그러나 인플루엔자에 걸렸을 때와 마찬가지로 다른 사람들에게 가까이 하지 않도록 주의하여 바이러스를 퍼뜨리지 않는 것이 좋습니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트될 수 있습니다. 전화번호에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.