

자외선·무더위에 눈도 지친다

여름은 레저의 계절이다. 야외활동 및 물놀이로 그 어느 때보다 우리 눈은 각종 위험에 노출되어 있다. 고온 다습한 환경으로 인해 결막염 등 각종 질환에 걸리기도 하고, 강한 자외선에 장시간 노출되면 각막에 화상을 입는 경우도 있다. 여름철, 눈을 건강하게 지키는 방법을 알아보자.

여름철 눈관리

◇눈병관리

안과적으로 '급성 출혈성 결막염'이라고 칭하는 이 질환을 일반인들은 '아름로 눈병'이라고 부른다. 하지만 모든 눈병(유행성 결막염)이 이런 심한 양상을 취하는 것은 아니다. 바이러스 감염이기 때문에 면역력이 떨어져 있는 소아나, 감기 등 다른 질환을 앓고 있는 경우에 잘 생기며 예방만 잘 한다면 가족 중 환자가 있어도 모두 전염되는 것은 아니다.

여름철 올바른 눈 관리 즉, 눈병예방을 위해서는 첫째, 손을 잘 씻어야 한다. 세계보건기구(WHO)에서 유일한 예방법으로 인정하는 것으로 유행성 결막염이 대부분 약한 바이러스에 의해 생기므로 이러한 바이러스는 흐르는 물에 달으면 몇 초 이내에 죽는다. 따라서 흐르는 물에 30초 이상 손을 씻으면 손에 묻어 있는 바이러스를 거의 모두 없앨 수 있고 특히 야외 활동 후에는 꼭 손발을 씻어야 한다.

둘째, 개인용 물건을 꼭 따로 사용해야 한다. 특히 습기가 차있는 수건 등은 바이러스가 쉽게 증식할 수 있는 곳이므로 눈병환자의 수건은 절대 사용하지 말고 여름철에는 눈썹을 닦기 위해 손수건등을 사용하는 것은 피해야 한다.

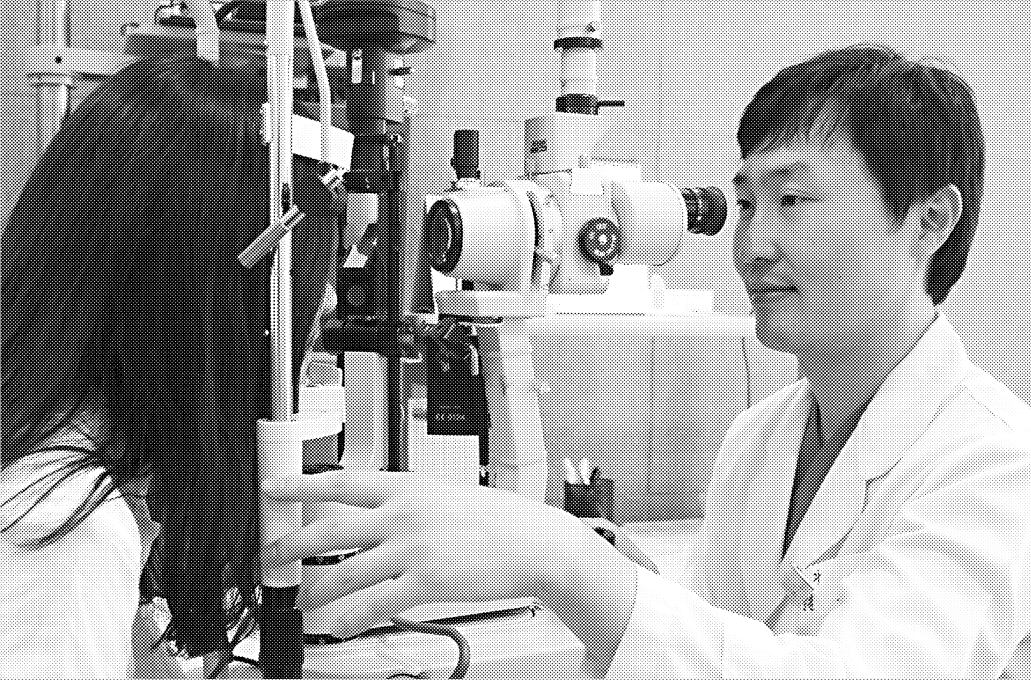
셋째, 다른 사람의 안약은 절대 사용하지 않는다. 눈병이 의심된다고 눈병환자의 안약을 사용하는 것은 예방하는 것이 아니라 눈병을 옮기는 것이다. 특히 안약 접안시 눈을 만지기 때문에 쉽게 전염될 수 있으므로 자신의 안약만 사용하여야 한다.

넷째, 전염가능성이 높은 습도나 환경을 갖고 있는 곳은 피해야 한다. 여름철 눈병이 많이 확산되고 있을 때 실내수영장이나 사우나 등은 가급적 피해야 한다. 특히 군대나 학교, 유치원에서 단체생활을 하면 전염이 더 증가하는데 이런 곳에 눈병 환자가 있을 경우에는 접촉을 최대한 줄이는 것이 필요하다.

◇병방지기 사용 따른 안구건조증

안구건조증은 안구표면을 보호해주는 눈물막이 쉽게 증발해버려 안구표면이 마르는 질환이다. 눈이 뻑뻑하고 모래알이 굴러다니는 듯한 느낌 이외에도 흐려 보이는, 노안이 온 것 같은 증상 등으로 다양하게 나타난다.

여름은 실내에서 장시간 에어컨이나 선풍기



보라안과병원 안과 전문의가 결막염 내원 환자를 진료하고 있다.

결막염·각막 화상·안구건조증 주의보 위생관리 철저·외출땀 선글라스 착용

등의 냉방기구에 장시간 노출이 되기 때문에 안구건조 증상이 올 수 있다.

안구건조증의 일차적 치료는 인공눈물을 점안하는 것이다. 눈물의 성분은 물뿐만 아니라 기름(lipid) 및 점액질(mucine) 등의 성분을 포함하고 있는데, 안구건조증이란 눈물의 부족 뿐 아니라 눈물의 성분이 좋지 않아 눈물층이 쉽게 파괴되는 경우까지를 포함한다. 따라서 인공눈물은 물 성분 뿐 아니라 환자의 눈물에 부족한 성분을 공급해 주는 것이다. 최근에는 방부제가 없는 일회용 인공눈약을 점안하는 경우가 많으며, 건조증의 양상이나 특성에 따라 염증조절 치료를 병행하기도 하며, 증상이 심한 경우나 각막염 등이 동반된 경우 눈물이 눈에 머무르는 시간을 길게 하기 위하여 눈물의 배출구인 누점을 마개로 막아주는 누점마개삽입술을 시행하기도 한다.

◇선글라스로 자외선 차단

강한 자외선에 장시간 노출되면 눈에 여러 가지 안질환이 발생할 수 있고, 짧은 시간동안 강한 자외선에 노출되면 급성으로 자외선 각막염을 일으켜 눈에 심한 통증, 충혈, 이물감, 눈부심, 눈물증상이 발생한다. 평소 야외에서 생활을 많이 해서 오랜 시간 자외선에 노출되면 결막이 눈동자로 깊어 들어가는 눈날개, 시력저하 특히 밝은 곳에서 흐려지는 백내장, 망막변성 등이 생길 수 있다. 이때 선글라스를 착용함으로써 눈에

들어오는 강한 빛을 막아 눈부심을 막고, 해로운 자외선을 차단함으로써 이러한 안질환을 예방할 수 있다.

선글라스의 가장 적절한 컬러 농도는 75~80% 정도로 눈이 들여다 보일정도가 적당하며, 이보다 진한 농도를 가진 것은 오히려 역효과를 나타낼 수 있기 때문에 피해야 하는 것이다.

◇여름휴가·방학 때 시력 교정술을

여름방학과 휴가기간을 이용해 시력교정술을 받으려는 학생이나 직장인들이 많다. 수술 전에 사전 정밀검사를 받아야 하는데, 소프트렌즈의 경우 1주 이상, 하드렌즈(RGP)는 2주 이상 착용을 중지한 후에야 검사를 받아야 한다.

라식은 수술 후 다음 날부터 통증도 없고 목표 시력을 얻을 수 있어 바로 일상생활을 할 수 있다는 게 가장 큰 장점이나, 근시 정도가 심한 경우나 각막두께가 얇은 경우, 평소 안구건조증이 심한 경우는 추천하지 않는다. 라식은 근시가 심한 경우나 각막두께가 얇은 경우 더 여유 있게 잔여각막을 보전할 수 있으며, 안구건조증에 큰 영향을 주지 않고, 결막이나 운동선수 같은 경우 더 권장할 수 있는 방법이다. 하지만 수술 후 1~2일 정도는 이물감이나 통증이 있고, 목표시력에 이르는 데 2주 정도의 기간이 필요하다.

/정리=황애란 기자

/도움말=보라안과병원 안과 전문의

“혈액투석 광주에서 받으세요”

전남대·조선대·기독병원 등 9곳 '1등급'

심평원 평가, 전국 3위

광주지역에 혈액투석을 잘 하는 병원들이 많은 것으로 조사됐다.

건강보험심사평가원은 인공신장실을 운영하는 전국 모든 의료기관을 대상으로 '2012년도 혈액 투석 진료에 대한 적정성 평가'를 실시한 결과, 광주지역이 종합점수 평균 85.7점으로 전국 3위를 차지했다고 14일 밝혔다.

1위는 서울(86.5점), 2위 인천(86.3점), 4위 대구(84.3점) 등 순이었으며 충북이 75.7점을 받아 가장 낮았다.

광주지역은 총 29곳의 병·의원(대학병원 포함)이 인공신장실을 운영하고 있는데 이중 전남대병원,

조선대병원, 광주기독병원, 운암한국병원 등 9곳이 1등급 판정을 받았으며 서광병원, 동아병원, 하남성심병원, KS병원 등 15곳은 2등급이었다.

3등급은 송정사랑병원 등 3곳, 5등급은 사랑의의원 1곳, 등급이 제외된 병원은 서남대학교남광병원이었다.

전남지역(총 32곳)은 광양사랑병원, 성모이복성내과의원, 순천성가톨릭병원 등 3곳이 1등급 판정을 받았으며 2등급은 화순전남대학교병원, 목포기독병원, 목포한국병원 등 9곳이었다.

3등급은 영광종합병원 등 9곳, 4

등급은 목포시의료원 등 7곳, 5등급은 고흥종합병원 등 2곳, 등급이 제외된 병원은 빛가람병원, 동인요양병원 등 2곳으로 나타났다.

올해로 3회째를 맞는 혈액투석 적정성 평가 결과 공개는 혈액투석 기관의 보다 철저한 환자관리를 유도하고, 혈액투석 환자와 가족이 전국 병·의원을 쉽고 올바르게 선택할 수 있는 정보를 제공하기 위해서다.

심평원 관계자는 “혈액투석환자는 뇌졸중, 감염 등으로 사망이나 각종 합병증이 발생할 가능성이 매우 높다”면서 “혈액투석으로 인한 치료기간 중 삶의 질 문제가 크기 때문에 투석을 받고자 하는 환자의 경우에는 병원 선택이 무엇보다 중요하다”고 조언했다. /황애란 기자

광주시립제1요양병원, 노인성질환 강좌 성료



광주시립 제1요양병원(이사장 박인수)은 지난 12일 병원 내 대강당과 시청각교실실에서 광산구 삼도지역에 거주하는 어르신 60여명을 모시고 노인성 질환에 대한 건

강좌를 개최했다. 이번 강좌는 '알코올과 건강'을 주제로 구석원 광주시립 제1요양병원 내과원장이 강사로 나서 알코올이 치매 등 노인성 질환에 미

치는 영향에 대해 강의했다. 또 건강한 삶을 영위하기 위한 올바른 생활습관 등 다양한 의학적 정보를 전달했다.

특히 강좌 후 협합과 혈당체크 등 무료 건강검진을 실시했고 건강한 여름나기를 위해 참석 어르신들에게 삼계탕을 대접했다. 여기에 외부 노래공연단을 초청해 흘러간 옛 노래공연을 펼치는 등 다채롭고 뜻 깊은 시간을 가졌다.

박인수 광주시립 제1요양병원 이사장은 “앞으로도 지역사회 어르신을 모시고 치매 및 노인성 질환 예방을 위한 건강강좌를 개최할 것이다”며 “다양한 의료서비스를 제공해 어르신들의 건강증진에 앞장서겠다”고 말했다. /윤영복 기자

“환자 중심 병원으로 제2의 도약”

효인재활요양병원 월산동으로 확장 이전

광주지역 노인들의 건강을 책임져 온 효인요양병원이 '효인재활요양병원'으로 명칭을 변경, 최근 월산동으로 확장·이전했다.

효인재활요양병원(조태현 대표원장)은 최근 광주 남구 주월동에서 월산4동(대남대로)으로 확장, 이전 공사를 마치고 제2의 도약에 나섰다”고 11일 밝혔다.

지난 2006년 개원한 효인재활요

양병원은 개원 당시 병상가동률이 30%밖에 되지 않았으나 과감한 시설투자와 전문의 증원으로 환자들의 치료를 최대 목표로 병원을 운영해 왔다.

신축된 효인요양재활병원은 연건평 7,040㎡에 지하 1층, 지상 7층 규모로 총 307병상을 보유하고 있으며, 신경외과·재활의학과·일반외과·비뇨기과·한방과 등 5

개 과가 있다. 의료진은 6명의 전문의와 40여명의 간호사 등 200여명의 직원이 근무 중이다.

조태현 원장은 “병원다운 병원, 환자중심 병원을 만드는 것이 환자에 대한 신념이라는 마음가짐으로 시작했던 우리병원이 월산동으로 이전해 제2의 도약에 나섰다”면서 “앞으로 광주지역 최고의 요양병원으로 우뚝 설 수 있도록 200여명의 전 직원들과 최선을 다하겠다”고 말했다. /황애란 기자



Netruck
네트럭프랜즈

(주)통일화물운수사는 정성과 책임으로 늘 변함없이 고객여러분을 모시겠습니다.

**나보다 고객을 먼저 배려하는 아주 특별한 만남,
이제 (주)통일화물을 만나보세요**

- ▶ 취급차량 : 1t~2t
- ▶ 중앙지 및 지방지 신문수송전문
- ▶ 정보지·신문 광고대행
- ▶ 광고전단지 운송·배포
- ▶ 일반이사 및 포장이사 전문
- ▶ 네트럭 프랜즈 가맹점



(주)통일화물운수사 광주광역시 광산구 우산동 1573-1 3층 | 대표전화 | 062_955_2000 | 팩 스 | 062_956_2001