

<b>실천 목표</b>		제 2018 - 04호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼썩 동래데이케어 방문요양		발행인 : 차 정 순 담당자 : 김 은 정 발행일자 : 2018. 04. 02

설렘이 가득한 4월  
 항상 건강하시고  
 행복한 기운이 가득 하시길  
 기원 합니다.

사랑합니다 ♥

## \* 4월 건강 관리 정보 \*

### ◆ 봄철 유행성 질병 예방법

: 본격적인 봄이 찾아오면 기온이 상승하고 낮이 길어 지  
 면 야외활동이 잦아지게 되고 환절기 질환에 노출이 되기  
 쉽습니다. **면역력이 약한 우리 어르신들은 봄철 유행하는  
 질병에 취약하기 때문에 예방이 가장 중요합니다.**

## ① 알레르기성 비염

- 코 점막이 특정 물질에 대해 과민 반응을 나타내는 것으로 맑은 콧물이 계속 흘러나오는 상태이며 코 막힘 증상과 잔기침이 계속 지속 되기도 합니다. 미세먼지와 황사가 많은 봄철에 발병률이 높은 가장 대표적 질병입니다.

**\* 예방법 : 미세먼지 농도가 높은 날 외출시에는 항상 마스크 착용하고, 채소나 과일 등 신선한 음식을 섭취해 수분을 충분히 보충합니다.**

## ② 알레르기성 결막염

- 알레르기 유발 물질이 눈의 결막에 접촉해 염증이 발생하는 것으로 눈과 눈꺼풀의 가려움증을 느끼며, 충혈, 화끈거림, 눈부심, 눈물흘림이 나옵니다. 봄철 꽃가루나 공기중의 먼지 등으로 봄철에 급증하는 질병입니다.

**\* 예방법 : 외출시에는 안경 착용을 하고 외출 후에는 손을 깨끗하게 씻으셔야 합니다.**

## ③ 춘곤증

- 이유없이 피로감을 느끼고 아무리 잠을 자도 졸음이 쏟아 지는 것으로 낮이 길어지고 밤이 짧아져 수면시간이 줄어들 수 있으므로 봄철에 많아 춘곤증이라 불립니다.

**\* 예방법 : 충분한 수면을 위해 잠들기 전 카페인 섭취, 음주를 자제하고 하루 30분, 일주일에 3번 정도는 가벼운 스트레칭과 충분한 영양소 섭취 (봄나물과 채소,과일)등으로 비타민과 무기질을 섭취하여 스트레스 완화 및 근육 긴장완화하여 피로 해소하는 것이 좋습니다.**