

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

**얼쑤 동래 데이케어**

제 2022-04호

발행인 : 이 영 애  
담당자 : 김 혜 정  
발행일자 : 2022. 04. 01.



4월 5일은 일년 중 하늘이 가장 맑다고 하는  
**청명(淸明)**입니다.

코로나로 모두가 힘든 시기지만  
봄이 깊어지며 하늘이 맑아지는 것처럼  
우리마음과 일상도 맑아지길 바라며  
행복하고 멋진 봄날을 기대해 봅니다.

**동래데이케어 올림 ♥**

## 눈앞에 떠다니는 날파리? '비문증'

눈앞에 먼지나 벌레와 같은 부유물이 떠다니는 증상을 말합니다.

국민건강보험 일산병원

### 눈에 아른거리는 날파리? '비문증' 대처법

자문: 국민건강보험 일산병원 안과 정은지 교수

59

눈을 비벼도 사라지지 않아 조금은 답답하지만 시간이 지나면 익숙해지기 때문에 일상에 지장을 느끼는 분들이 많지 않습니다.

### 비문증은 '이렇게' 보여요

국민건강보험 일산병원

26

정상 시야

비문증 시야

## 비문증의 증상

눈에 있는 유리체가 혼탁해지면 망막에 그림자가 생겨 눈앞에 무언가가 떠다니는 것처럼 느끼게 되는 것입니다.

유리체가 투명해야 명확한 시력이 가능한데  
노화 때문에 유리체에 혼탁이 생기면

37

간혹 눈을 감았다 떴을 때 번쩍거림이 느껴지기도 합니다.  
눈앞에 거미줄이 보인다가나 떠다니는 줄모양의 음영이  
나타나는 경우가 가장 많습니다.

## 나도 혹시 비문증?

1. 눈 앞에 날파리와 같은 점들이 보인다
2. 눈 앞에 거미줄이 보인다
3. 눈 앞에 떠다니는 줄 모양의 음영이 나타난다
4. 눈을 감거나 떴을 때 번쩍거린다(광시증)

19

## 비문증 예방법

비문증은 익숙해지면 생활하는데 큰 지장이 없어 따로 치료가 필요하진 않지만, 망막열공은 조기에 발견할 경우 레이저로 치료할 수 있기 때문에, 증상이 심해진다면 병원에 방문해야 합니다.

## 비문증 예방법

### 망막질환을 동반하지 않는 경우

시간이 지나면서 익숙해져 큰 불편을 유발하지 않으므로 특별한 치료 없이 경과 관찰

07

### 망막이 손상되는 망막열공의 경우

조기에 발견하면 레이저 치료가 가능하고 망막박리로 진행되는 것을 예방할 수 있음

질병관리청



## 오미크론 대응 국민행동수칙



### 감염 예방

- 1 예방접종 3차접종(부스터) 적극 참여하기**
  - 3차접종(부스터) 받기, 미접종자는 신속히 1차·2차 접종받기
- 2 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경에서 보건용 마스크(KF80, KF94) 쓰기**
  - 밀폐·밀집·밀접 환경, 감염취약시설 방문 시 KF80, KF94 마스크 권장
  - 예방접종을 받았어도 마스크 착용하기
  - 하루 3번, 10분 이상 문과 창문을 열어 환기하기
- 3 대면 접촉 줄이기**
  - 사적모임은 6인 이내, • 다중이용시설 이용시간은 짧게, • 대화할 때는 마스크 착용

### 고위험군 조기진단·조기치료

- 4 (60세 이상, 고위험군) 의심증상시 신속하게 PCR 검사받고, 치료받기**  
선별진료소 PCR 검사, 확진 시 먹는 치료제 등 조기 치료받기
- 5 (일반) 의심증상시 신속항원검사 받고, 치료받기**  
선별진료소·지정의료기관·자가 신속항원검사(양성 시 PCR검사), 확진 시 재택치료

