2019-4호

서 정 보 건 소 식 지

(http://www.seojeong.hs.kr)

발행인 : 김 규 대
편집인 : 양 은 정
발행처 : 서정고 보건실
발행일 : 2019. 6. 3

세계 헌혈자의 날(6월 14일)



<출처: World Health Organization>

혈액형을 발견한 미국의 면역학자이자 병리학자인 카를란트슈타이너(Karl-Landsteiner)의 탄생일인 **6월 14일**을 **'세계 헌혈자의 날'**로 지정. **자발적 무상 헌혈에 참여하는 헌혈자에게 감사와 존경**을 전하기 위해 마련된 기념일입니다.

1. 헌혈의 필요성

혈액은 우리 몸의 일부로 생명을 유지하는데 필요한 여러 가지 기능을 합니다. 만일, 사고나 질병 등으로 인하여 일정량 이상의 혈액을 잃거나 혈액이 정상적 기능을 수행하지 못하는 경우 수혈을 받아야만 합니다.

현재 인공혈액에 관한 연구가 활발히 진행되고는 있으나 그 실현에는 많은 시간이 걸립니다. 따라서 우리 이웃의 생명을 구하고 건강한 사회를 만들기 위해 여러분의 자발적인 헌혈이 꼭 필요합니다.

2. 헌혈의 종류

혈액의 모든 성분(적혈구, 혈장, 혈소판, 백혈구)을 헌혈하는 전혈헌혈과 혈액의 성분 중 혈장 또는 혈소판만을 헌혈하는 성분헌혈이 있습니다.

3. 전혈 헌혈가능 기준

○ 나이 : 전혈 320ml - 만16세 이상 70세 미만
　　전혈 400ml - 만17세 이상 70세 미만
○ 체중 : 남자 50Kg 이상, 여자 45Kg 이상
○ 혈액비중 : 1.053이상(혈색소 12.5g/100mL)
○ 혈압 : 수축기 혈압 90mmHg이상 180mmHg미만,
　　이완기 혈압 100mmHg미만
○ 다음 헌혈 가능일 : 2개월 후
○ 헌혈소요시간 : 약 20~30분 (헌혈 후 휴식시간 포함)

4. 헌혈 전/후 유의사항

○ 헌혈 전에는
- 전날 음주는 삼가 해주시고, 과로는 피해주십시오(최소 4시간 이상 숙면)
- 아침 식사는 꼭 해주십시오.
- 최근 7일 이내에 주사를 맞았거나 치료목적으로 약물(양약, 한약)을 복용했을 경우는 헌혈을 하실 수 없습니다. (영양제, 비타민, 보약 등은 제외)
- 최근 3일 이내에 치아를 뽑거나 스케일링 등의 출혈이 있는 치과진료를 받은 경우도 헌혈하실 수 없습니다.
- 내시경(수면내시경포함) 검사를 받은 경우 1개월 후에 헌혈 가능합니다.
- 사혈 후 1회용이 아닌 부항으로 시술받은 경우에는 1년간 헌혈하실 수 없습니다.
- 외국을 다녀오시면 1개월이 지나야 헌혈 가능합니다.
- 신분증이 없으면 헌혈에 참여할 수 없습니다.
  신분증을 꼭 지참하세요! (주민등록증, 운전면허증 등 원본)

○ **헌혈 후에는**
- 헌혈 직후 헌혈 장소에서 15분 이상 휴식이 필요합니다.
- 채혈부위의 반창고는 최소 4시간 이상 붙여주세요.
- 헌혈한 팔에 무리한 힘이 가해지지 않도록 1시간 정도 무거운 물건은 들지 마세요.
- 헌혈 직후 흡연은 삼가 주세요.
- 헌혈 후 첫 식사 전까지는 음주를 피해주세요.
- 헌혈당일 평소보다 3~4컵의 물을 더 섭취하시고 심한운동이나 과로 등은 피하세요.
- 헌혈 당일 간단한 샤워는 괜찮지만 사우나나 통목욕은 피해주세요.
- 혈액검사결과 통보서는 10~15일이 지나면 받아보실 수 있습니다.
- 헌혈증서는 재발급 되지 않으니 잘 보관하십시오.
- 헌혈 후 몸에 이상이 있거나 혈액검사결과 통보서를 받지 못하신 경우, 헌혈하신 혈액원으로 문의하시기 바랍니다.
  · 의학상담 ☏ (02)6711-0173
  · 검사결과통보서 재발송 ☏ (02)6711-0157

5. 헌혈 순서



헌혈기록카드 작성 → 문진 및 헌혈가능여부 검사 → 헌혈 → 휴식 및 헌혈증서 수령

<출처: 대한적십자사, 헌혈개발팀>

등산·야외활동 시 '진드기 매개질환' 예방수칙

야생 진드기에 물려 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)의 첫 사망자가 발생했다. 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)은 쯔쯔가무시증과 함께 진드기를 매개로 한 질환 중 하나이다. 질병을 유발하는 진드

기는 참진드기와 털진드기로 나뉘고, 참진드기의 종류가 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)을 일으킨다. 특히 참진드기에 물리면 바이러스가 몸으로 들어가서 원인불명의 발열과 구토, 설사와 복통을 일으키며, 두통이나 근육통, 경련, 의식장애, 출혈 등이 동반될 수 있다. 등산이나 야외활동이 많은 4월~10월에는 진드기가 활발히 활동하는 시기이므로, 기온이 높은 이 시기에 등산이나 야외활동을 계획했다면 진드기에 물리지 않도록 각별한 주의가 필요하다. 또한 중증열성혈소판감소증후군은 예방백신과 치료제가 없으므로 등산이나 야외활동 시에는 예방수칙을 미리 숙지해 진드기에 물리지 않도록 주의해야 한다.

[진드기 매개질환 예방수칙]

○ 작업 및 야외활동 전
- 작업복과 일상복은 구분하여 입기
- 작업 시 소매를 단단히 여미고 바지는 양말 안으로 집어넣기
- 진드기기피제 사용이 도움이 될 수 있음

○ 작업 및 야외 활동 시
- 풀밭 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않기
- 돗자리를 펴서 앉고, 사용한 돗자리는 세척하여 햇볕에 말리기
- 풀밭에서 용변 보지 않기
- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 진드기가 붙어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않기

○ 작업 및 야외활동 후
- 옷을 털고, 반드시 세탁하기
- 즉시 목욕하고, 옷 갈아입기
- 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어 있지 않은지 꼼꼼히 확인하기
- 진드기에 물린 것이 확인되면 핀셋이나 참빗으로 제거한 후 의료기관 방문
- 2주 이내에 고열, 오심, 구토, 설사 등 증상 발생 시 진료받기

자외선 차단제의 올바른 사용법

자외선 차단에 신경 써야 할 계절입니다. 햇빛의 자외선은 우리 몸속 비타민 D 합성의 중요한 요소지만, WHO 부속기관인 국제암연구기관(IARC)에서 1군 발암물질로 분류할 만큼 사용 시 주의가 필요 합니다.

적당한 햇빛 노출은 비만과 당뇨병의 위험을 줄일 수 있지만, 우리 몸이 햇빛에 많이 노출되면 피부 노화, 기미, 주근깨 등의 색소 침착과 피부 질병의 원인이 될 수 있습니다. 또한 일광 화상, 피부 노화, 피부암이나 백내장의 원인이 될 수 있습니다.

1. 자외선의 종류
- UVA(Ultraviolet A) : 기미와 주근깨의 원인
- UVB(Ultraviolet B): 화상이나 그을음의 원인
- UBC(Ultraviolet C)로: 대기 오존층에서 모두 흡수되므로 피부까지 영향을 미치지 않음

2. 자외선 차단제의 지수

○ **SPF(Sun Protection of Factor) : 자외선차단지수**라는 의미로 자외선B를 차단하는 지수를 나타냄. 일반적으로 SPF뒤의 숫자가 높을수록 차단 효과도 높음.

○ **PA(Protection of UVA) :** 자외선 A 차단효과를 나타냄. PA 뒤에 +가 많을수록 자외선A 차단 효과가 큼.

SPF 수치가 무조건 높다고 해서 좋은 것은 아니다. 왜냐하면 자외선 차단제에 포함된 성분이 많아 알레르기를 유발할 수 있기 때문이다.

3. 자외선 차단제 선택 요령
- 집안 등의 실내 : SPF10, PA+
- 간단한 실외 활동을 하는 경우 : SPF10+, PA++
- 스포츠 등 야외 활동 시 : SPF30+, PA++
- 장시간 자외선에 노출될 경우 : SPF50+, PA+++와 같이 높은 차단효과와 워터프루프 기능이 있는 제품을 선택

3. 자외선 차단제 올바른 사용법

자외선 차단제를 선택할 때는 자신의 피부 상태와 일상생활을 고려하도록 한다. 형태에 따라 크림이나 오일, 스프레이, 스틱 등 매우 다양하지만 SPF와 PA 지수가 같다면 동일한 효과를 낸다.
- 실내에서도 바르기
- 외출 30분 전, 자외선 차단제 바르기
- 피부에 얇게 골고루 펴서 바르기
- 2시간 간격으로 덧발라주기
- 세안은 꼼꼼하게 하기

폭염 위험 수준, '신호등 색깔' 예보

6월부터 폭염위험 수준을 신호등 색깔로 표시해 제공하는 서비스가 시행된다. 이 서비스는 폭염 위험수준을 신호등 색깔로 표현하고, 대응요령을 그림으로 표시한다. 초록은 '관심', 노랑은 '주의', 주황은 '경고', 빨강은 '위험'을 상징한다.

폭염 위험수준과 영향정보는 시군단위까지 분야별로 제공해 지역의 여건에 따라 대응할 수 있도록 마련했다.

당일에서 하루 전날 오전 11시 30분에 폭염 위험 수준을 4단계(관심, 주의, 경고, 위험)로 표시해 제공한다. 기상청 모바일 웹, 날씨누리 홈페이지를 통해 일반 국민에게 제공한다.

---------- **절 취 선** ----------

보건 퀴즈 정답을 적어 **6월 17일까지** 보건실에 비치된 응모함에 넣어 주세요. 추첨을 통하여 소정의 상품을 드립니다. (당첨자 명단은 7월 보건소식지에 실립니다.)

학번( ) 이름( )

1. 다음은 O, X 퀴즈입니다.

① 자외선을 차단하려면 SPF가 무조건 높은 제품이 좋다. ( )
② 헌혈의 종류는 전혈과 성분헌혈로 나뉜다. ( )
③ 헌혈 전에 비타민을 복용하면 헌혈 할 수 없다. ( )
④ 중증열성혈소판감소증후군은 예방백신이 없다. ( )
⑤ 자외선 차단제 형태가 달라도 SPF와 PA 지수가 같다면 효과는 동일하다. ( )

2. 다음 빈칸에 들어갈 단어를 적어 주세요.

중증열성혈소판감소증후군(SFTS)은 쯔쯔가무시증과 함께( )를 매개로 한 질환 중 하나이다.

3. 올바른 자외선 차단제 사용법을 한 가지만 적어주세요.

( )

5월 보건소식지퀴즈 당첨자_축하합니다!!

10305, 10610, 20212, 20614, 20909, 20913, 21103, 21222, 30121, 30721, 30806, 30904, 31102, 31225

****학교홈페이지를 통해 보건소식지를 컬러로 볼 수 있어요~^^**