

일반인이 알아야 할 독감수칙 독감 A부터 Z까지

독감은 인플루엔자 바이러스 감염으로 인해 발생하는 급성 발열성 질환이다. 독감 증상으로는 두통, 고열, 근육통, 기침, 인후통, 콧물 등이 있다. 일반 감기와 증상면에서 유사하나, 정도가 훨씬 심하다. 독감과 감별해야 할 질환으로는 감기, 인후염, 뇌수막염, 기관지염, 부비동염, 폐렴 등이 있다.

독감의 기본적인 치료는 충분한 휴식이다. 특별한 기저질환이 없고 평소 건강했던 사람이라면 독감치료를 위해 특정 약물치료가 필요하지는 않다. 다만 두통, 고열등의 증세가 심할 경우 증상 완화를 위해 해열제, 진통제 등으로 대증치료를 해 볼 수 있다. 항바이러스제는 정상인에게는 필요하지 않다. 하지만 고위험군 환자의 경우에는 반드시 항바이러스제가 투여 되어야 한다. 독감 환자 중 항바이러스제 치료가 필요한 고위험군 환자는 다음과 같다.

표1. 항바이러스제 치료가 필요한 환자군

2세 미만 소아, 65세 이상 노인
만성폐질환자
만성심장질환자 (단순 고혈압 제외)
만성신질환자
만성간질환자
당뇨환자
이상혈색소증환자
신경계질환자 (신경근육질환, 간질, 뇌졸중, 뇌성마비 등)
악성종양환자
면역억제제를 복용 중인 환자
HIV 감염인
면역저하자
임산부

독감을 제대로 치료하지 않으면 경우에 따라 2차 합병증이 발생된다. 발생할 수 있는 합병증으로는 급성 기관지염, 폐렴, 천식 또는 만성폐쇄성폐질환 (COPD)의 급성악화, 부비동염 등이 있다.

독감의 사람간의 전파는 주로 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말로 전파된다. 비말을 짧은 거리밖에 날아갈 수 없으므로 (대략 1m 이내) 전파에는 긴밀한 접촉이 필요하다. 독감 전파를 막기 위한 가장 좋은 방법은 기침예절 (기침이나 재채기 할 때 코와 입을 가리기) 지키기, 손 씻기, 침 뱉지 않기 등과 같은 개인위생 준수이다. 독감의 잠복기간은 1~4일이다. 성인은 증상 발현 하루 전부터 발생 후 5~10일까지 바이러스를 배출할 수는 있으나, 감염력이 높은 기간은 증상 발현 후 3~5일까지 이다.

독감은 예방접종을 통해 어느정도 예방이 가능하다. 독감 예방접종이 필히 요하는 환자는 만성

폐질환자, 만성심장질환자, 만성간질환자, 만성신질환자, 신경-근육질환자, 혈액-종양질환자, 당뇨병환자, 면역저하자(면역억제제 복용자), 65세 이상의 노인, 의료인, 임산부, 65세이상 노인과 함께 거주하는 자, 6개월 미만의 영아를 돌보는 자, 생후 6개월~59개월 소아 등이다.