12월 보건소식

변화를 즐기는 한솔인
창의적인 한솔인
☎ 031-710-1713
FAX 031-714-4384
http://hansol.hs.kr/

거북목 내민 허리 자세

거북목 내민 허리 자세는 머리가 앞쪽으로 나오고 허리가 과도하게 펴지며 등이 굽는 형태를 보입니다. 이 상태가 지속되면 목과 어깨 근육의 긴장이 높아져 통증이 생길 수 있습니다. 골반은 앞쪽으로 기울어지며, 어깨뼈는 벌어지고 등이 굽어지게 됩니다.

예측되는 질환

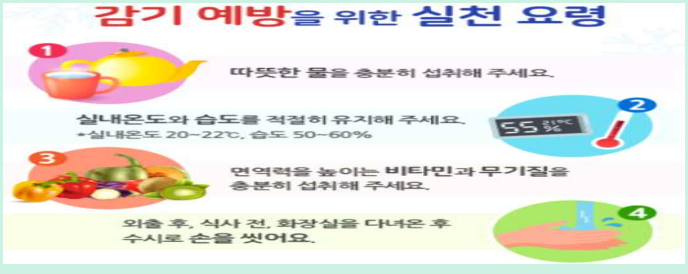
해당 자세가 지속되면 척추전방전위증 위험, 허리 인대 염좌, 어깨 긴장성 근육통으로 이어질 수 있습니다.

자가 진단 방법



※자가진단법은 쉽게 스스로 검사해 볼 수 있는 방법으로, 이 결과만으로 확신할 수는 없습니다.
※정확한 진단은 의료 기관을 방문하여 전문의와의 상담을 권장합니다.

감기, 예방이 최고!



12월 1일은 "에이즈의 날"

에이즈의 날에는 세계 곳곳에서 감염자에 대한 편견을 없애자는 취지에서 붉은 리본을 몸에 부착하는"붉은 리본 운동"이 전개됩니다.

HIV / AIDS

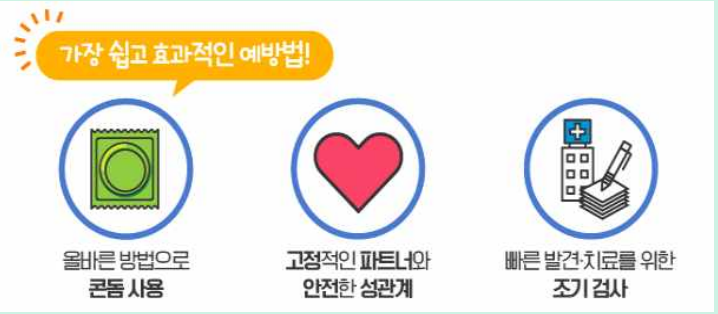
HIV	AIDS
(Human Immunodeficiency Virus)	(Acquired Immune Deficiency Syndrome)
인체면역결핍바이러스(HIV)는 감염인의 체액, 그중에서도 혈액, 정액, 질 분비물, 모유에 많은 양이 존재하며 **면역세포를 파괴하는 바이러스**	**후천성면역결핍증(AIDS)**은 **인체면역결핍바이러스(HIV)** 감염에 의해 **면역세포가 파괴되어 면역기능이 떨어진 상태**

HIV/에이즈 치료법 : 항레트로바이러스 치료

HIV 감염이 진단되면 가능한 빠르게 치료를 시작해야 합니다. 조기 치료는 감염인의 건강유지, 타인에 대한 전파 예방에 효과적이고 복용 시작 2주 후 바이러스 수가 급격히 감소하며, 중단하지 않고 꾸준히 치료하면 기회감염을 예방하고 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.

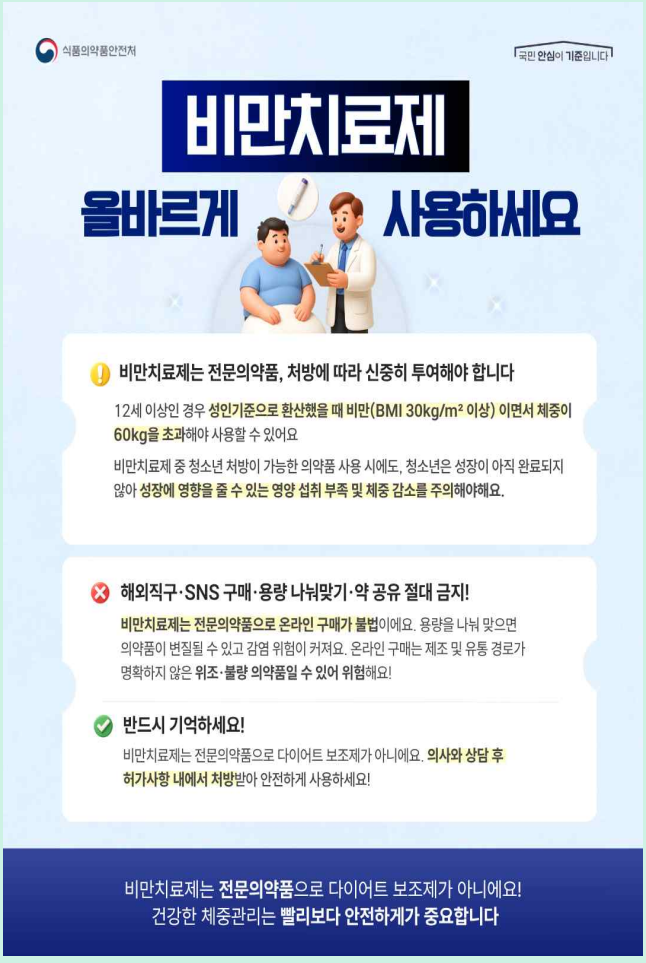


어떻게 예방하나요?

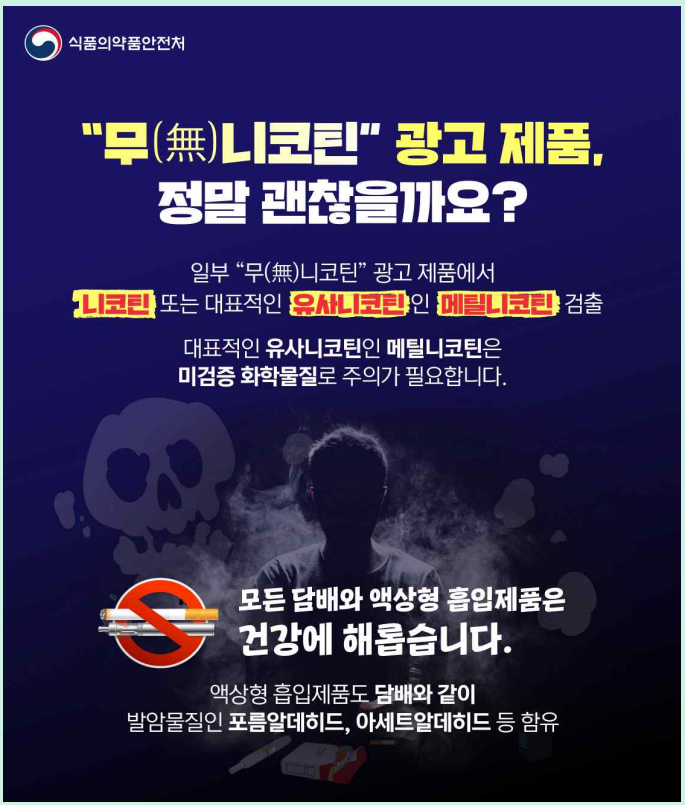


에이즈, 증상만으로 알 수 없어 HIV검사로 확인 가능!
전국 보건소에서 무료 익명검사 가능!

비만치료제 신중하게



전자담배 나빠! 무니코틴도 나빠!



항생제 내성 주의

세균에 감염되어 몸이 아프게 되면 항생제라는 약의 도움이 필요합니다. 그런데 처방된 항생제를 임의로 중단하거나, 무분별하게 항생제를 사용하게 되면 세균들이 살아남아 항생제에 대한 내성이 생겨나게 됩니다. 이런 항생제에 내성균을 없애려면 예전보다 더 강력한 항생제가 필요하고, 접촉을 통해 다른 사람에게 옮겨가기도 합니다.

▶ **항생제 내성을 예방하려면?**



(자료출처: 식품의약품 안전처, 대구시교육청)

노로 바이러스 감염증

