

가래 빼는 방법

01

음식물, 세균을 제거하기 위해 물로 입안을 행구어 낸다.

02

두 번 깊게 숨을 들이쉬 후 서서히 내쉰다.

03

깊게 숨을 들이쉬 후 세게 숨을 내쉰다.

04

깊게 숨을 들이쉬 후 기침을 하면서 가래를 가래 통에 충분한 양(3 cc 이상)을 모은다. 이때 침이나 콧물이 섞이지 않도록 주의한다.

05

집에서 보관 시에는 냉장 보관토록 하며 가래 통을 휴지로 감싸서 햇빛에 노출 안 되도록 한다.

06

가져오기까지 가래 통을 휴지에 감싸도록 한다.

기침예절, 이렇게 해봐요



기침할 땐
휴지로 입과 코를
가리고 하기



휴지가 없을 때는
옷소매 왼쪽으로
입과 코를 가리고 하기



기침을 한 후에는
흐르는 물에
30초 이상 손 씻기

Q&A

Q

결핵은 왜 걸리나요?

A

결핵 환자가 기침할 때 공기 중으로 배출된 가래 방울 속에 포함된 결핵균은 일시적으로 공기 중에 떠 있는데 주위 사람들이 그 공기로 숨을 쉴 때 폐로 들어가서 감염이 됩니다.

Q

누가 저에게 결핵균을 옮겼나요?

A

결핵균에 감염된 후에 곧바로 결핵이 발생하는 경우는 드물고 대부분 다양한 기간의 잠복기를 보낸 후에 결핵 발병의 위험이 높아지면 결핵이 발생할 수 있습니다. 결국 감염된 시기와 발병되는 시기가 서로 달라 누가 결핵균을 전파시켰는지 찾아내는 것은 거의 불가능합니다.

Q

가족 중에 활동성 결핵환자가 있는데 저도 활동성 결핵환자가 되나요?

A

결핵균이 폐로 들어오더라도 선천면역과 후천면역에 의해서 결핵균이 제거되어 결핵이 발병하지 않을 수 있습니다. 결핵환자의 가족 중 약 절반 정도가 잠복결핵감염 검사에서 양성을 보입니다. 잠복결핵 상태에 있더라도 면역이 약해지는 상황이 되면 결핵균은 다시 증식하여 결핵이 발생할 수 있습니다.



결핵 치료 제대로 알기

결핵이란?

- 결핵균에 의하여 발생하는 공기 매개성 감염 질환
- 주로 폐에 발병하지만 인체 모든 장기에 발병 가능
- 치료하지 않으면 치명적 질환

결핵의 감염과 전파

- 결핵균은 오직 호흡기를 통해서만 감염
- 결핵환자가 기침, 재채기, 대화를 할 때 생기는 작은 가래 방울 속의 결핵균을 통하여 감염

결핵의 증상

- 기침, 가래, 객혈, 발열(미열과 오한), 무력감, 체중 감소
- 뚜렷한 원인 없이 기침이 2-3주 지속되고 밤에 더 심해지거나 열이 나는 경우 결핵 의심
- 증상은 없지만 가슴 엑스선 이상으로 진단 (예 : 건강검진)

전염성 관리

- 호흡기 결핵은 타인에게 전염시킬 수 있으므로 기침, 재채기, 가래가 있을 때는 마스크를 착용
- 호흡기 결핵은 결핵치료 후 최소 2주 이상 격리 필요(업무 중사 및 등교를 일시 제한할 수 있음)
- 감염성이 있는 기간에는 타인과의 접촉을 피하고 피할 수 없는 경우에는 환자와 간병인 모두 마스크 착용
- 호흡기 결핵 환자의 동거 가족은 반드시 결핵 검진 (접촉자 검진)

결핵의 치료

- 3가지 이상의 항결핵제 병합요법
- 정확한 용량 복용
- 1일 1회 아침 식전의 규칙적 복용
- 최소 6개월의 충분한 기간 복용

치료 약제

약제 사진	약제명	주요 부작용
 아이나	Isoniazid (이소니아지드)	간 독성, 말초 신경염, 피부 과민성
 리팜핀	Rifampin (리팜핀)	간 독성, 독감 유사 증상, 피부 과민반응, 혈소판 감소증, 위장장애, 체액 색조 변화
 에탐부톨	Ethambutol (에탐부톨)	시신경염 (시력저하 및 색 각의 변화)
 피라진아미드	Pyrazinamide (피라진아미드)	간 독성, 관절통, 위장장애

결핵 약 복용 시 주의

- 결핵 약 복용 후 최소 30분 후에 음식 섭취
- 개소주, 한약, 보약, 철, 산삼, 도라지, 홍삼, 인삼, 건강식품들(건강원에서 조제한 모든 즙)은 간 기능과 신장 기능 장애를 일으킬 수 있음

예방 및 관리

- BCG 예방접종 : 생후 1개월 이내 접종
- 개인 건강관리 : 심한 스트레스, 무리한 체중 감량 피하기
- 의심증상 시 결핵검사(2주 이상 기침 지속)

접촉자 검진

결핵 환자와 같은 주거 공간에서 장시간 생활한 가족 및 동거인은 결핵 발병 위험이 매우 높기 때문에 접촉자 검진을 통해 결핵환자와 잠복결핵감염자를 조기 발견, 치료하는 것은 매우 중요

조사 대상 및 검사

- 호흡기 결핵 환자의 3개월 이전부터 같은 주거 공간에서 생활한 가족 및 동거인
- 요양 시설 입소자, 기숙사 사용자 등은 집단시설 검진 시행
- 검사 대상자는 결핵검사(흉부엑스선검사, 가래 검사)와 잠복결핵감염 검사를 시행

잠복 결핵

결핵균이 몸속에 있으나 현재 질병으로 발병하지 않고 잠재된 상태로 있어 다른 사람에게 전파되지 않으며 증상이 없고 가래 검사와 흉부 엑스선에서 정상인 상태 (결핵환자가 아님)

- 전문가의 권고에 따라 잠복결핵 치료를 완료하면 결핵으로 발병하는 것을 60~90% 예방
- 잠복결핵 치료는 1~2가지 항결핵제를 3~9개월간 복용