



2023년 1월

건강 및 안전 소식지

폐렴의 징후 파악 및 예방

캘리포니아 발달장애인서비스국

이 소식지가 유용했나요?



여기를 클릭하세요.

폐렴의 징후 파악 및 예방

폐렴은 폐가 감염되는 질환입니다. 지적 및 발달 장애(IDD)가 있는 분들의 경우, 예상치 못한 입원이 폐렴과 관련된 경우가 많습니다. 폐렴에 걸린 대부분의 사람들은 몇 주 안에 회복되지만, 생명을 위협할 수도 있습니다. 폐렴이 의심되면 의료진과 상담하세요.

폐렴이란 무엇인가요?

폐렴은 폐가 감염되는 것입니다. 폐의 공기주머니가 체액이나 고름으로 채워질 수 있습니다. 이로 인해 기침, 발열, 오한, 호흡 곤란이 발생할 수 있습니다. 적절한 의학적 처치를 받을 수 있도록 폐렴의 징후와 증상을 아는 것이 중요합니다. 폐렴이 의심되면 가능한 한 빨리 의료진과 상담해야 합니다!

출처: [CDC](#), [NHLBI](#)

폐렴에 걸렸어도 증상이 심하지 않을 수도 있습니다. 폐렴은 전염될 수 있으며, 특히 영유아, 어린이, 노인, 그리고 다른 건강 문제가 있는 사람들에게 감염될 수 있습니다.

폐렴 증상은 어떻게 되나요?

- 숨을 쉬거나 기침할 때 가슴 통증
- 심한 피로감이나 쇠약감
- 발열, 오한, 발한
- 피가 섞이거나 녹색을 띠는 가래
- 메스꺼움, 구토 또는 설사
- 숨가쁨 또는 빠른 호흡
- 빠른 심박수
- 식욕 부진, 또는
- 전신 통증.

출처: [CDC](#), [NHLBI](#)

폐렴 예방 및 치료 팁

예방

- 코로나19 추가 접종과 폐렴 및 독감 백신** 접종에 대해 의료진에게 문의하세요.
- 아픈 사람과의 접촉을 피하고, 본인이 아플 때도 다른 사람과 거리를 두세요.
- 비누와 물로 손을 정기적으로 씻거나 알코올 성분의 손 소독제를 사용하세요.
- 문 손잡이, 조명 스위치, 리모컨 등 자주 만지는 물건의 표면을 닦고 소독하세요.
- 금연하고, 간접흡연에 노출되는 환경을 피하세요.
- 천식, 심장병, 치주 질환, 당뇨병과 같은 기저 질환을 잘 관리하세요.
- 올바른 구강 관리를 실천하고 정기적으로 치과 검진을 받으세요.
- 식사할 때는 똑바로 앉아서, 쉽게 씹고 삼킬 수 있을 만큼 한 번에 조금씩 드세요. 이는 음식물이나 액체가 기도로 넘어가는 것을 방지하는 데 도움이 됩니다.
- 폐렴에 대한 유용한 정보와 예방법은 여기 [링크](#)를 확인하세요.

치료

- 몸이 아프면 주변에 알려 도움을 받을 수 있도록 하세요.
- 의사가 약을 처방하면, 증상이 호전되더라도 처방된 약은 끝까지 모두 복용하세요.
- 충분한 휴식을 취하세요. 수분을 충분히 섭취하세요. **위급 상황 시에는 911에 전화하세요.**

출처: [NHLBI](#) & DDS 임상 서비스

웰니스 및 안전 소식지는 우리 지역사회에서 발생할 수 있는 각종 위험 요소를 당사자와 가족, 관계자분들께 미리 알려 드리고자 발달장애인서비스국에서 제작합니다.
이 소식지에 대한 의견과 개선할 점을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요. [소식지 설문조사](#)