

장염의 증상과 예방법

날씨가 더워지면서
음식물이 상하기도 쉬운 계절이에요.



바이러스성 장염은 로타 바이러스 장염이 가장 흔한데,
호흡기, 세균이 묻은 물건을 통해 주로 감염됩니다.



그럼, 여름에 자주 발생하는
바이러스성 장염의 대처법에 대해 알아보까요?



장염은 크게 세균성 장염과 바이러스성 장염으로 나뉩니다.



세균성 장염은 덥고 습한 날씨로 인해 주로 발생하는데,
3~5일 정도 고열에 설사를 동반하다가 자연스럽게 호전되죠.

초기에 감기 증상이 있다가 고열, 구토, 설사 등을 동반한다면
로타 바이러스 장염일 가능성이 큼니다.



1. 수분 흡수로 탈수 예방하기



장염에 걸리면 체내 수분이 부족해지므로
물을 자주 마셔야 합니다.



찬물은 좋지 않으며 끓인 물을 약간 식혀 마시거나,
흡수가 잘 되는 이온 음료를 마십니다.



시중에 파는 이온음료는 설탕이 과도하게 들어 있어
가정에서 직접 만들어 먹어도 좋습니다.

