

독감: 부모님이 알아야 할 내용

작성자: Flor M. Muñoz(MD, MSc, FAAP) & Kristina A. Bryant(MD, FAAP)

독감(인플루엔자)은 호흡기 바이러스에 의해 발생하는 질병입니다. 독감은 바이러스가 사람에서 사람으로 전달되기 때문에 지역 사회를 통해 빠르게 전파될 수 있습니다.

독감에 걸린 사람이 기침 또는 재채기를 하면 인플루엔자 바이러스가 공기 중으로 전파되고 어린이를 포함한 주변 사람들이 코나 입을 통해 이를 흡입할 수 있습니다.

문 손잡이와 같이 오염된 표면을 만진 후 손, 손가락을 코, 입에 넣거나 눈을 비비는 경우에도 바이러스가 전파될 수 있습니다.

독감 시즌은 언제인가요?

독감 시즌은 보통 가을에 시작하여 봄이 끝날 때까지 지속될 수 있습니다. 이상적으로, 어린이는 매년 독감 예방 주사를 접종하는 것이 좋으며, 늦어도 10월 말까지는 접종해야 합니다.

독감 유행이 발발할 경우(일반적으로 겨울철) 해당 질병은 미취학 어린이 또는 학령기 어린이에게 가장 빈번하게 나타나는 경향이 있습니다. 독감 바이러스는 청소년과 대학생 사이에서도 빠르게 퍼지는 것으로 알려져 있습니다.

질병 발발 후 처음 며칠 동안 바이러스는 다른 어린이, 부모 그리고 아이를 돌보는 이들에게 쉽게 전염됩니다.

생후 6개월 이상이라면 매년 독감 백신과 코로나-19 백신 접종을 권고합니다. 코로나 백신과 독감 백신은 동시에 또는 언제든지 차례대로 안전하게 접종할 수 있습니다.

독감 증상에는 다음이 포함됩니다.

- 갑작스러운 발열(100.4°F 또는 38°C 이상)
- 오한
- 두통, 몸살, 평소보다 높은 피로감
- 인후통
- 잦은 마른 기침
- 코 막힘, 콧물
- 일부 어린이는 구토 및 설사를 할 수도 있습니다.

이러한 증상이 나타난 후 며칠이 지나면 인후통, 코 막힘, 잦은 기침이 가장 두드러지게 나타납니다. 독감은 일주일 이상 지속될 수 있습니다. 일반적인 감기에 걸린 어린이는 미열, 콧물, 약간의 기침만 나타납니다. 독감에 걸린 어린이(또는 성인)는 일반적인 감기에 걸린 어린이보다 훨씬 더 아프고 힘들며 통증이 심합니다.

독감 치료

독감에 걸린 어린이는 휴식을 취하고 충분한 수분을 섭취하는 것이 좋습니다.

열 때문에 어린이가 불편해 할 때는 소아과 의사가 어린이의 나이, 체중에 따라 권장한 용량대로 아세트아미노펜 또는 이부프로펜을 복용하면 상태가 나아지는 데 도움이 됩니다. 이부프로펜은 6개월 미만의 어린이에게 사용을 하면 안 됩니다. 6개월 이상이라도

위험이 높은 만성 질환이 있는 어린이

모든 어린이가 생명을 위협하는 수준의 심각한 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다. 독감으로 인한 합병증이 발생할 위험이 특히 높은 어린이는 만성적인 기저 질환(예: 폐, 심장 또는 신장 질환, 면역 체계 질환, 암, 당뇨병, 일부 혈액 질환, 근육 또는 중추 신경계 질환)이 있는 어린이입니다.

이 어린이는 더 심각한 질병 또는 합병증을 앓을 수 있습니다 이러한 어린이는 백신을 접종하는 것이 중요하며 가능하면 독감 또는 독감 유사 증상이 있는 다른 어린이를 피해야 합니다. 담당 소아과 의사가 다른 예방 조치를 제안할 수도 있습니다.

이러한 만성 질환이 있는 자녀가 호흡 곤란과 함께 독감과 유사한 증상을 보이면 즉시 치료를 받아야 합니다. 독감으로 인해 심각한 합병증이 발생하거나 사망에 이를 수도 있지만 독감 백신 덕분에 이는 흔히 일어나지는 않습니다.

탈수 상태를 보이거나 또는 지속적으로 구토하는 어린이에게 절대 투여하지 마십시오.

독감에 걸린 어린이 또는 독감 의심 어린이에게 절대 아스피린을 투여하지 마십시오. 인플루엔자에 걸린 상태에서 투여한 아스피린은 라이 증후군 발병 위험 증가와 관련이 있습니다.

독감용 항바이러스제: 처방전 필요

소아과 의사는 항바이러스제로 독감을 치료할지 여부를 결정하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 항바이러스제는 독감 증상이 나타난 지 1~2일 이내에 시작하면 가장 효과적입니다. 그러나 인플루엔자 합병증의 위험이 높은 일부 어린이의 경우 치료를 그 이후에 시작할 수도 있습니다.

자녀가 다음에 해당할 경우 독감 증상이 처음으로 나타난 후 24시간 이내에 소아과 의사에게 항바이러스제에 대해 문의하십시오.

- 식 또는 기타 만성 폐 질환, 심장 질환, 당뇨, 낫적혈구병, 면역 체계 약화, 신경근 질환(예: 뇌성마비) 또는 기타 의학적 질환 등 기저 질환이 있는 경우.
- 5세 미만, 특히 2세 미만인 경우.
- 호전되지 않는 증상이 있을 경우.
- 독감 합병증의 위험이 있는 다른 사람들과 접촉하고 있는 경우.

독감은 얼마나 오래 지속되나요?

건강한 사람, 특히 어린이는 약 1주일 안에 독감에서 회복됩니다. 귀 통증, 얼굴과 머리에 느껴지는 압력, 계속되는 기침과 열 등 합병증이 의심되는 경우 자녀의 담당 의사와 상담하시기 바랍니다.

독감 예방 방법

보호 효과를 높이고 심각한 합병증의 위험을 줄이려면 모든 사람이 매년 독감 백신을 접종해야 합니다. 이것이 독감을 예방하는 최고의 방법입니다. 매년 안전하고 효과적인 백신이 생산됩니다.

응급 상황에 해당하는 독감

독감에 걸린 자녀에게 다음과 같은 증상이 나타나면 소아과 의사에게 문의하거나 즉시 치료를 받아야 합니다.

- 호흡 곤란 또는 비정상적으로 빠른 호흡
- 피부 톤에 따라 창백하거나, 회색빛 또는 푸르스름한 피부, 입술이나 손발톱 바닥
- 숨을 쉴 때마다 보이는 갈비뼈 윤곽
- 가슴 통증
- 자녀가 걷기를 거부할 정도로 심한 근육통
- 탈수(8시간 동안 소변을 보지 않음, 입이 마름, 울 때 눈물이 나지 않음)
- 자녀가 깡 상태에서 부모에게 주의를 기울이거나 상호 작용하지 않음
- 발작
- 104°F 이상의 발열
- 생후 12주 미만 아기에게 나타나는 모든 열
- 열 또는 기침이 호전되는 듯 하다 재발하거나 악화됨
- 만성 질환(예: 천식) 악화

독감 백신은 특히 다음과 같은 대상자에게 중요합니다.

- 조산아를 포함하여 생후 6개월~5세 사이의 어린이
- 독감으로 인한 합병증의 위험을 높이는 만성 질환이 있는 모든 연령대의 어린이
- 고위험 질환을 가진 어린이 및 5세 미만 어린이와 접촉하며 돌보는 사람
- 임신 중이거나, 임신을 고려 중이거나, 최근 출산했거나, 독감 시즌에 모유 수유 중인 사람. 어머니와 아기를 보호하기 위한 조치로, 이는 신생아 및 생후 6개월 미만의 영유아는 직접 백신을 접종할 수 없기 때문에 중요합니다.
- 모든 의료 종사자

독감 백신

근육에 주사하며 “독감 예방 주사”라고도 하는 불활화(사멸) 백신과 코에 분무하는 약독성 백신 모두 이번 시즌 인플루엔자 백신 접종에 사용할 수 있습니다. 두 백신 중 선호되는 제형은 없습니다. 이러한 백신은 해당 지역의 공급 가능 여부에 따라 접종하면 됩니다.

백신을 통해 면역 체계는 바이러스로부터 신체를 보호하는 방법을 배웁니다. 이는 백신 접종 후 약 2주가 소요됩니다. 독감이 퍼지기 전에 백신을 접종하면 가족이 건강을 유지하며 발전적인 활동을 계속 즐길 수 있습니다

독감 백신 부작용

독감 백신은 부작용이 많지 않습니다. 독감 예방 주사의 일반적인 부작용은 열 또는 주사 부위의 피부 발적, 통증 또는 부기입니다.

코 분무 백신의 일반적인 부작용은 콧물, 코 막힘, 인후통입니다.

달걀 알레르기가 있는 어린이도 독감 백신을 접종할 수 있습니다. 이전에 독감 백신 접종 후 알레르기 반응이 있었던 어린이는 알레르기 전문의의 진찰을 받아야 합니다. 알레르기 전문의는 부모가 매년 자녀의 독감 백신 접종 여부를 결정하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

Dr. Muñoz 소개

Flor Muñoz(MD, MSc, FAAP)는 텍사스 어린이 병원 및 베일러 의과대학의 소아 감염내과 부교수입니다. 미국소아과학회 전염병 부문 회원이기도 합니다.

Dr. Bryant 소개

Kristina A. Bryant(MD, FAAP)는 루이빌 대학 및 노턴 어린이 병원의 소아 감염내과 전문의로 Red Book Online 책임자입니다. 미국 소아감염병학회의 직전 회장이기도 합니다.