



한솔 愛 건강



행복한 삶을 위한 유익한 건강상식

◆ 냉방병 증상과 대처방법 ◆

실내와 실외의 극심한 온도 차에 의해 사람의 신체가 갑작스러운 변화에 적응하지 못하고 일어나는 반응입니다. 감기와 비슷한 증상을 나타내기도 하지만, 질환이 있어 신체가 약해진 어르신들 경우에는 통증 유발 및 과도한 근육통이나 호흡장애, 혹은 위장 문제까지 올 수 있기 때문에 특히 조심해야 합니다.

■ 원인

실내외 온도 차가 5~8℃ 이상 되는 환경에 오래 노출되면, 말초혈관의 급속한 수축을 동반한 혈액 순환의 이상 및 자율신경계 기능의 변화 등이 발생하여 냉방병 증상이 나타납니다. 특히 고혈압, 당뇨병, 심폐기능 이상, 관절염 등 만성 질환이 있는 어르신들은 냉방병에 아주 취약합니다.

■ 증상

1. 뇌의 혈류량 감소로 졸림과 어지러움
2. 위장장애로 소화불량, 복통, 설사
3. 근육수축으로 근육통 유발
4. 여성의 경우 생리통을 유발할 수 있음
5. 얼굴 화끈거림
6. 가슴 두근거림
7. 쉽게 피로해짐
8. 감기 증상이 나타남



■ 예방법

가장 이상적인 실내 온도는 22~26℃로 처음에는 낮추었다가 서서히 온도를 올리면서 몸에 익숙해지도록 하는 것이 좋은 방법입니다. 특히 어르신들은 갑작스러운 기온 변화를 몸이 이겨내지 못하고 겪게 되는 경우로 적절한 관리와 규칙적인 생활이 필요하며, 몸을 따뜻하게 해주는 대추, 계피, 생강, 마늘 등을 차로 달여 마시는 것도 좋습니다.

■ 치료

대부분 환경을 개선하면 증상은 호전되지만, 냉방병의 다양한 증상으로 일상생활이 불편하다면 증상을 완화할 수 있는 약물 치료도 효과적입니다. 또한 고열, 기침, 근육통 등의 증상이 심할 때는 다른 질환과의 감별을 위해 전문의에게 진료를 받아야 합니다.

◆ 응급상황발생시

국번없이 1339

◆ 노인보호전문기관

1577-1389