

폭염에 발생하기 쉬운 온열질환

건강수칙으로 예방해요!



무더운 날씨가 시작되는 6월이 왔다.
뜨거운 햇빛에 장시간 노출하면 온열질환이 발생하는데,
어지럼증, 두통, 구토, 실신 증상이 나타나고 심하면 사망에 이르게 된다.
온열질환을 예방하기 위한 방법을 알아보자!

온열질환이란 무엇인가요?



온열질환이란 습기조자 힘든 무더운 날씨에 장시간 노출되면 발생하는 질환이다. 우리 몸은 체온조절중추가 있어 체온을 일정하게 유지한다. 하지만 뜨거운 햇빛에 장시간 노출되거나 더운 장소에 오랫동안 있게 되면 체온조절중추가 능력을 상실하게 되어 비정상적으로 체온이 증가하게 된다. 성인의 경우 외부온도가 38°C 이상이 되면 체온조절중추가 작동에 방해기능이 정상적으로 작동하지만, 체온조절기능이 미숙한 어린이나 체온조절기능이 저하된 노약자의 경우에는 성인의 60~70%밖에 작동되지 않아 주의가 필요하다.

온열질환에는 여러 종류가 있어요!

온열질환 종류에는 일사병, 열사병, 열탈진, 열경련, 열실신 등이 있다. 일사병은 강한 햇빛에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환으로, 신체 온도가 37~40°C까지 오른다. 중추 신경계에 큰 이상은 없으나 적절한 심박출을 유지하기가 어렵다. 열사병은 고온의 장소에 오래 머무르면 발생하는 질환으로, 체온조절중추가 열 자극을 견디지 못해 체온이 40°C까지 올라가 심하면 사망에 이를 수 있다. 열탈진은 더운 환경에서 강한 노동이나 운동 시 땀을 많이 흘리면 체내 염분이나 칼륨, 마그네슘 등이 부족하여 근육경련을 일으키는 질환이다. 열실신은 체온이 높아지면 외부로 열을 발산하게 되는데 이때 체표면의 혈액량이 늘고, 심부의 혈액량은 감소하여 뇌로 가는 혈액량이 부족하여 일사병으로 의식을 잃는 경우를 말한다. 흔히 갑자기 일어나거나 오래 서 있을 때 발생하는 다.



이런 증상이 나타나요!



온열질환의 증상에는 어지럼증, 두통, 발열, 구토, 근육 경련, 발열, 피로감, 의식 저하 등의 증상이 다양하게 나타난다. 온열질환의 종류에 따라 증상은 상이하다. 일사병은 심박동이 빨라지고, 어지러움과 약간의 정신 혼란을 느끼지만 30분 이내에 완전히 회복된다. 열사병은 갑작스럽게 발현되며, 의식장애로 나타난다. 40°C 이상의 고열, 무력감, 어지러움, 구토, 두통, 혼돈상태, 근육 떨림, 평형장애, 빈맥, 빈호흡, 지혈압 등 증상이 다양하다. 다발성장기손상 및 합병증을 동반하며, 치사율이 높아 온열질환 중 가장 위험한 질환이다. 열탈진은 땀을 많이 흘리고, 차고 젖은 피부, 무력감, 피로, 메스꺼움, 구토, 어지럼증 등의 증상이 나타난다. 열경련은 종아리, 허벅지, 어깨 등 근육경련이 나타난다. 열실신은 일시적 의식소실이나 어지럼증이 나타난다.

빠르게 응급조치를 해요!

뜨거운 햇빛에 장시간 노출될 경우 즉시 그늘이나 시원한 장소로 옮기고 옷은 느슨하게 한다. 빠르게 냉한 후 다리는 머리보다 높은 곳에 둔다. 물을 자주 마시고 환자의 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기로 체온을 낮춘다. 이온음료는 도움이 될 수 있으나, 과당 함량이 높은 음료가 있으므로 주의하여 섭취한다. 이때 의식이 없는 환자에게 음료를 마시게 하는 것은 위험하므로 절대 금지한다. 경련이 일어난 근육은 마사지하고 충분히 휴식한다. 의식이 없거나 경련이 있는 경우 119에 신고한다.



건강수칙으로 온열질환을 예방해요!



온열질환은 일상생활의 작은 실천으로 얼마든지 예방할 수 있다.

1. 샤워를 자주 하고, 혈행하고 밝은색의 가벼운 옷을 입는다.
2. 규칙적으로 물을 자주 마신다.
3. 가장 더운 시간대인 정오부터 오후 5시까지의 활동을 자제하고 시원한 곳에 머무른다.
4. 기온, 폭염특보 등 기상 상황을 확인하고 폭염 시에는 야외 활동을 자제한다.