

온열질환은?

열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환으로 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타납니다. 온열질환의 종류는 열사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열부종 등이 있습니다.

온열질환의 종류 및 응급조치 방법

온열질환의 종류 및 응급조치 방법 - 구분, 정의, 주요특성, 응급조치방법으로 구성

구분 정의 주요증상 응급조치방법

열사병

열사병

(Heat Stroke)

체온을 조절하는 신경계(체온조절 중추)가 외부의 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환

다발성장기손상 및 기능장애 등의 합병증을 동반할 수 있고 치사율이 높아 온열질환 중 가장 위험한 질환

중추신경 기능장애(의식장애/ 혼수상태)

건조하고 뜨거운 피부(>40°C)(땀이 나는 경우도 있음)

빠르고 강한 맥박

심한 두통

오한

빈맥, 빈호흡, 저혈압

합병증*

* 혼수, 간질발작, 횡문근 용해증, 신부전, 급성호흡부전증후군, 심근손상, 간손상, 허혈성 장 손상, 췌장손상, 범발성 혈간내 응고장애, 혈소판 감소증 등

메스꺼움

어지럼증(현기증)

119에 즉시 신고하고 아래와 같이 조치합니다.

- 환자를 시원한 장소로 옮깁니다.

- 환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다.

※ 의식이 없는 환자에게 음료를 마시도록 하는 것은 위험하니 절대 금지합니다.

열탈진

열탈진

(Heat Exhaustion)

땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생

땀을 많이 흘림(과도한 발한)

차고 젖은 피부, 창백함

체온은 크게 상승하지 않음($\leq 40^{\circ}\text{C}$)

극심한 무력감과 피로

근육 경련

메스꺼움 또는 구토

어지럼증(현기증)

시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식합니다.

물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다.

※ 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 과당함량이 높은 경우가 있어 주의해야 합니다.

증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 의료기관에 내원하여 적절한 진료를 받습니다.

- 병원에서 수액을 통해 수분과 전해질을 보충합니다.

열경련

열경련

(Heat Cramp)

땀을 많이 흘릴 경우, 체내 염분(나트륨) 또는 칼륨, 마그네슘 등이 부족하여 근육경련이 발생하는 질환

특히 더운 환경에서 강한 노동이나 운동으로 발생

근육경련(종아리, 허벅지, 어깨 등)

시원한 곳에서 휴식합니다.

물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다.

※ 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 과당함량이 높은 경우가 있어 주의해야 합니다.

경련이 일어난 근육을 마사지합니다.

※ 경련이 멈추었다고 해서 바로 다시 일을 시작하지 말고 근육 부위를 마사지하고 충분한 휴식을 취해야 합니다.

아래의 경우, 바로 응급실에 방문하여 진료를 받아야 합니다.

- 1시간 넘게 경련이 지속
- 기저질환으로 심장질환이 있는 경우
- 평상시 저염분 식이요법을 한 경우

열실신

열실신

(Heat Syncope)

체온이 높아지면 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량이 감소하게 되어, 뇌로 가는 혈액량이 부족하여 일시적으로 의식을 잃는 경우

주로 앉아있거나 누워있는 상태에서 갑자기 일어나거나 오래 서 있을 때 발생

실신(일시적 의식소실)

어지럼증

시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다.

- 다리를 머리보다 높은 곳에 둡니다.

의사소통이 가능할 경우, 물을 천천히 마시도록 합니다.

열부종

열부종

(Heat Edema)

체온이 높아지면 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감

소

- 이런 상태에서 오래 서있거나 앉아있게 되면 체표에 순환하던 혈액의 수분들이 혈관 밖으로 이동하면서 부종 발생

손, 발이나 발목의 부종

시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕습니다.

- 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 둡니다.

열발진

열발진/땀띠

(Heat Rash)

땀관이나 땀관 구멍의 일부가 막혀서 땀이 원활히 표피로 배출되지 못하고 축적되어 작은 발진과 물집이 발생하는 질환

여러 개의 붉은 뾰루지 또는 물집

(목, 가슴상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽)

환부를 시원하고 건조하게 유지합니다.

발진용 분말가루 및 연고 등을 사용합니다.

일광화상

일광화상

(SunBurn)

햇빛(자외선)에 오래 노출되어 피부가 붉어지고 염증반응이 생기는 증상

아프고 붉고 따가운 피부

피부의 물집

일광 화상이 나올 때까지 햇볕을 피하세요.

햇볕에 탄 부위는 시원한 천을 대거나 찬물로 목욕하세요.

일광화상 부위에 보습연고를 사용합니다.

물집을 터트리지 마세요.

온열질환 예방을 위한 건강수칙

※ 온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

시원하게 지내기

샤워를 자주 합니다.

혈령하고 밝은색의 가벼운 옷을 입습니다.

물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마십니다.

* 신장질환 등 수분 섭취를 제한해야 하는 질병을 가진 경우에는 의사와 상담 후 결정합니다.

더운 시간대에는 활동 자제하기

낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고 시원한 곳에 머무릅니다.

※ 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절합니다.

매일 기온 확인하기

기온, 폭염특보 등의 기상상황을 수시로 확인하여 폭염 시에는 야외활동을 자제합니다.

건강수칙 홍보자료(소책자) 바로가기

폭염, 태풍, 홍수 등 자연재난 행동요령에 대한 더 자세한 내용은 행정안전부 국민재난안전포털의 ‘국민행동요령’을 이용하여 주시기 바랍니다.

온열질환 응급실감시체계 운영

질병관리청에서는 여름철(5월~9월) 동안 온열질환 응급실감시체계를 운영하여 매일 온열질환 발생현황을 모니터링하고 정보를 공유하고 있습니다.

목적 : 여름철 온열질환자 발생현황 모니터링 및 신속한 정보공유로 국민 주의환기 및 예방활동 유도

신고주체 : 전국 응급실 운영 의료기관 중 참여 희망 기관(약 500개)

신고기간 : 매년 여름철 5월~9월

신고대상 : 폭염으로 인한 온열질환자 및 온열질환 추정 사망자

* 온열질환: 열사병, 열탈진, 열경련, 열실신 등

신고체계 : 참여 의료기관 → 관할 보건소 → 관할 시·도 → 질병관리청

신고시기 : 온열질환자가 응급실 내원 시 익일 10시까지 의료기관에서 신고

결과환류 : 매일 16시까지 질병관리청 홈페이지를 통해 게시