2025.8.14.

질병관리청

열나고 힘이 없다면?

온열질환 이렇게 예방해요



2025.8.14.

질병관리청

열사병부터 열실신까지,
온열질환 완전 정복!



열사병

외부 열에 의해 **체온 조절 기능이 멈춘 질환**



열탈진

땀으로 **수분과 염분이 부족**해 생기며,
열사병 전 단계로 **방치 시 악화**



열경련

땀을 많이 흘리면 **수분과 전해질이 빠져나가**
근육경련이 생기는 질환



열부종

더위로 혈액과 수분이 이동해 **오래 서 있거나**
앉아 있으면 붓는 증상



열실신

체온 상승으로 뇌 혈류가 줄어 **오래 서 있거나**
갑자기 일어날 때 의식을 잃는 증상

2025.8.14.

질병관리청

생명을 좌우하는 온열질환
열사병과 열탈진

열사병



- 체온 **40℃ 초과**
- 땀이 나지 않아 **건조하고 뜨거운 피부**
- **중추신경기능장애**
  : 헛소리, 혼수상태, 두통
  오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압

열탈진



- **땀을 많이 흘림**: 차고 젖은 피부
- 극심한 **무력감과 피로, 창백**
- 근육경련, 메스꺼움, 구토, 혼미, 어지럼증
- 체온이 크게 **상승하지 않음**
  (보통 40℃ 이하)

2025.8.14.

질병관리청

사소한 불편도
온열질환의 신호

열경련



- 팔, 다리, 복부 등의 **근육 경련과 통증**

열부종



- 발이나 **발목이 부음**

열실신



- **실신**(일시적 의식 소실), **어지럼증** 등

2025.8.14. 질병관리청

온열질환
특히 주의가 필요한 사람들은?

고령자



- 땀 배출 감소, 체온 조절 기능 약화
- 만성질환으로 증상 악화 가능

어린이



- 체온 조절 기능 미숙
- 열 흡수율 높고, 땀 생성 능력 낮음

만성질환자



- 심혈관질환, 고혈압, 저혈압, 당뇨병, 신장질환 등
- 체액 부족, 혈압 변동, 체온 조절 어려움

고온 환경 작업자



- 건설 현장, 공장, 농장 등 고온 작업 환경

사회적 취약자



- 음주자, 장애인, 저소득층, 노숙자, 독거노인 등
- 냉방 환경 부족, 온도 변화 인지 어려움

2025.8.14.

질병관리청

이렇게 준비하세요!
건강한 여름나기

시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은 색 옷 입기
- 외출 시 양산·모자 착용



물을 자주 마시기

- 갈증 없어도 규칙적 수분 섭취
  * 신장질환자는 의사와 상담



더운 시간대에는 활동 자제하기

- 오후 12시~5시 무리한 활동 피하기
- 고온 작업 시 자주 휴식하고 물 마시기



매일 기온 확인하기

- 기온과 폭염특보 수시로 체크하기



2025.8.14.

질병관리청

온열질환 발생 시,
이렇게 응급처치하세요!



시원한 곳으로 이동

- 환자를 즉시 시원한 장소나 에어컨이 있는 실내로 옮기기



체온 낮추기

- 옷을 느슨하게 풀어주기.
- 시원한 물수건으로 닦거나 부채, 선풍기로 식히기
- 얼음주머니로 목, 겨드랑이, 사타구니에 대어 체온 낮추기



수분 보충

- 의식이 있으면 스포츠음료나 물을 마시기
- 의식이 없으면 음료를 절대 마시지 말기

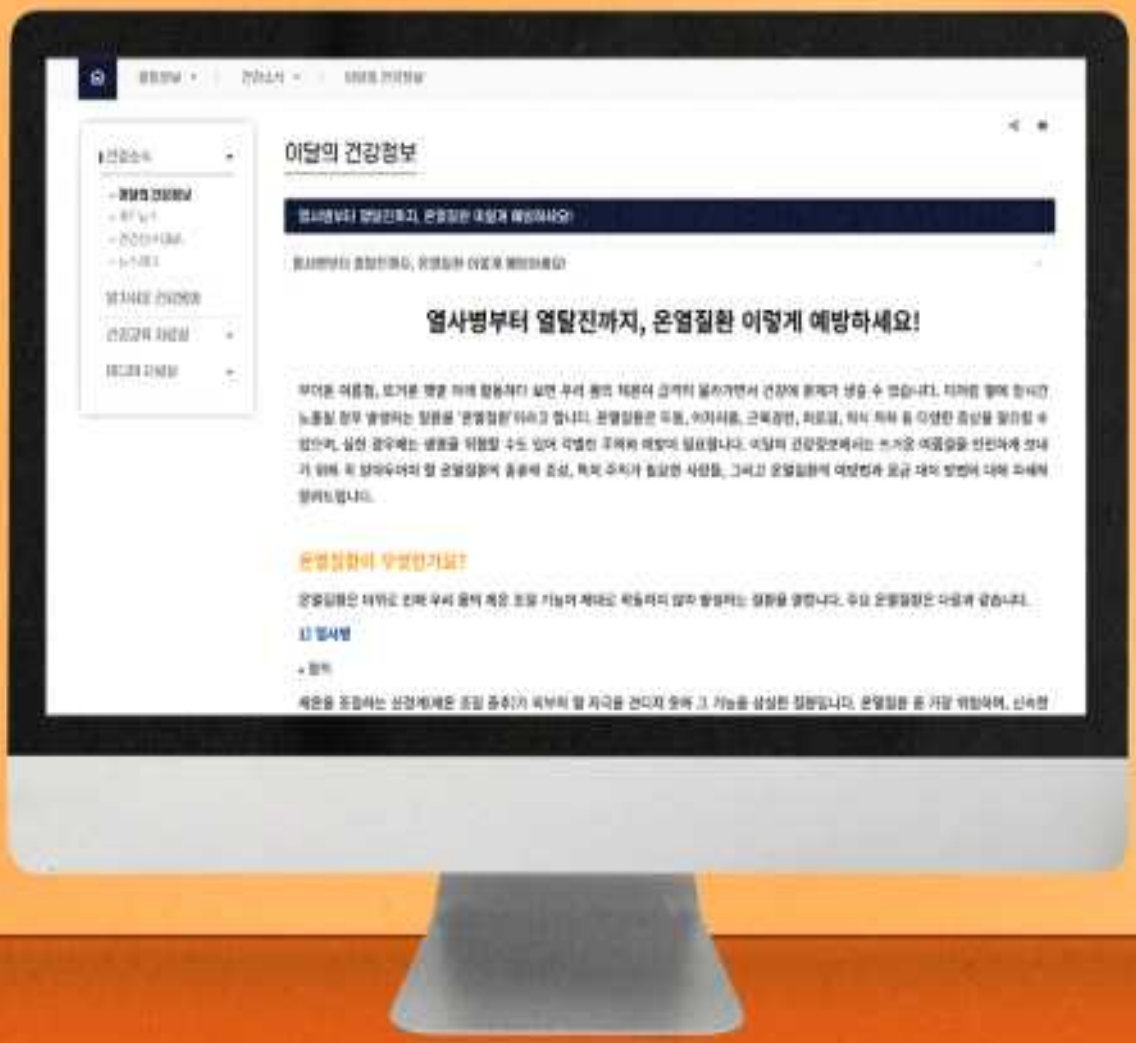


즉시 119 신고

- 증상이 심하거나 의식이 없으면 즉시 119에 신고
- 구급대 도착 전까지 환자를 시원한 곳으로 옮기기

2025.8.14.

질병관리청



'온열질환'에 대한 보다 자세한 내용은
국가건강정보포털에서 확인하실 수 있습니다.

국가건강정보포털
누리집 바로가기
health.kdca.go.kr

국가건강정보포털 누리집 : health.kdca.go.kr