



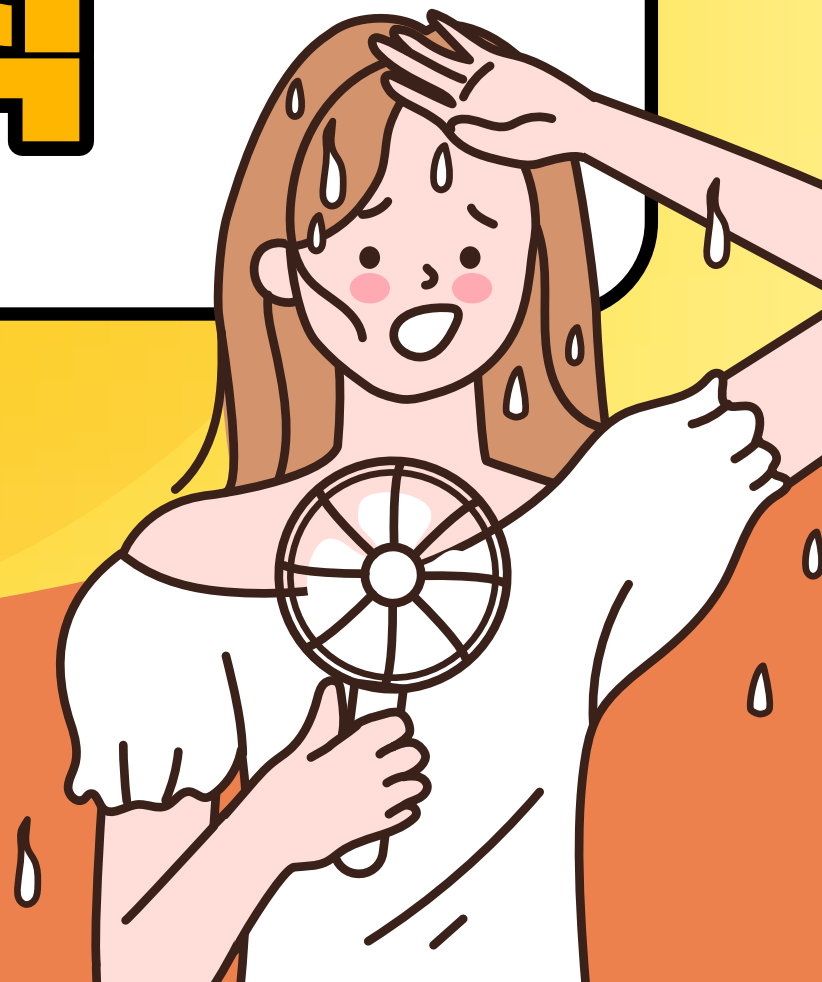
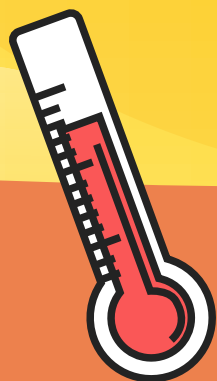
역대급 무더위 속 건강을 지켜라!

온열질환

[열사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열부종]

&

건강수칙



온열질환이란?

뜨거운 환경에 장시간 노출될 때 **열로 발생하는 급성질환**



열사병



열탈진(일사병)



열경련



열실신



열부종

열사병

주요 증상



- ① 고열(>40℃)
- ② 중추신경 기능장애 (의식장애/혼수상태)
- ③ 빈맥, 빈호흡, 저혈압
- ④ 심한 두통
- ⑤ 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부

Q/A

환자의 체온을 낮추기 위해 알코올을 뿌려도 되나요?



구급대가 도착하기 전까지 **가능한 빨리 체온을 낮추는 것이 중요**하지만, 알코올은 오히려 **과도한 열손실로 오한을 초래**할 수 있고 **확장된 피부 혈관을 통해 독성**을 일으킬 수 있으므로 피해야 합니다.

응급조치

119에 즉시 신고 후

열사병 환자는 의료기관으로 이송하는 것이 최우선의 응급조치!



시원한 장소로 옮기기



옷을 느슨하게 하기



몸에 시원한 물을 적셔
몸을 식히기

※ 이때 환자의 체온이 너무 떨어지지 않도록 주의

※ 의식이 없는 환자에게
물을 먹이는 것은 위험, 절대 금지

열탈진(일사병)

주요 증상



- ① 체온은 크게 상승하지 않음($\leq 40^{\circ}\text{C}$)
- ② 극심한 무력감, 피로
- ③ 근육경련
- ④ 땀을 많이 흘림
- ⑤ 혼미, 어지럼증(현기증)

열사병 vs 일사병

구분	열사병	열탈진(일사병)
의식	없음	있음
체온	40도 초과	정상체온 이거나 약간 높은 경우 (40도 이하)
피부	건조하고 뜨거움	촉촉하고 땀이 많이 남
기타 증상	심한 두통, 오심 및 구토	두통, 경련, 피곤, 무기력
응급조치	119에 즉시 신고, 환자의 체온을 낮춤	시원한 곳에서 휴식, 수분 섭취

응급조치

시원한 곳에서 휴식 취하기



물 섭취하여, 수분 보충하기



시원한 물로 샤워하기

※ 증상이 1시간 이상 지속되거나
회복되지 않을 경우,
의료기관에서 진료받기

열경련

주요 증상



근육경련

(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)

아래의 경우, 즉시 응급실 방문하여 진료 권고

- ① 1시간 넘게 경련이 지속
- ② 기저질환으로 심장질환이 있는 경우
- ③ 평상시 저염분 식이요법을 한 경우



응급조치

시원한 곳에서 휴식 취하기



물 섭취하여, 수분 보충하기



경련이 일어난 근육
마사지하기

※ 증상이 1시간 이상 지속되거나
회복되지 않을 경우,
의료기관에서 진료받기

열실신

주요 증상



**실신(일시적 의식소실),
어지러움증**



**주로 앉아있거나 누워있는 상태에서
갑자기 일어나거나
오래 서 있을 때 발생**

응급조치

시원한 장소로 옮겨
평평한 곳에 눕히기



다리를 머리보다
높게 올리기



의사소통이 될 경우,
물을 천천히 마시게 하기

열부종

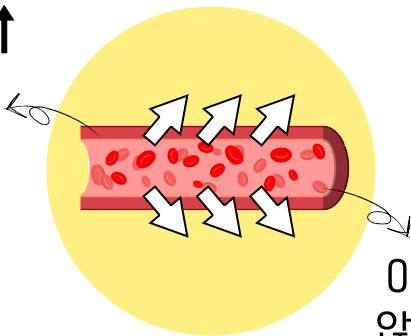
주요 증상



손, 발이나
발목이 부음

* 체온이 높아지면 열을 외부로 발산하기 위해

체표면의 혈액량 ↑
심부의 혈액량 ↓



이런 상태에서 오래 서있거나
앉아있게 되면 **혈액 내 수분이
혈관 밖으로 이동하면서 부종이 발생**

응급조치

시원한 장소로 옮겨
평평한 곳에 눕히기



부종이 발생한 부위를
심장보다 높게 올리기



온열질환 건강수칙

물 자주 마시기



- 갈증이 나지 않아도 규칙적으로 마시기

*신장질환 등 수분 섭취를 제한하는 경우 의사와 상담 후 결정

시원하게 지내기



- 시원한 물로 샤워하기
- 헐렁하고 밝은 색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자 등)

더운 시간대에는 휴식하기



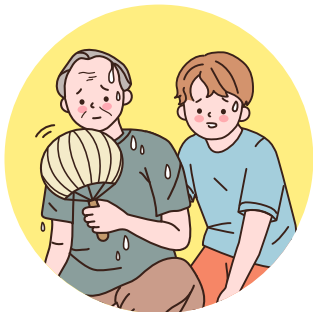
- 가장 더운 시간대에는 휴식 취하기

*자신의 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기

각별히 유의해주세요!

온열질환 취약계층

어린이, 고령자



어린이

성인에 비해
열 배출이 어려움

고령자

체온 조절기능 저하,
만성질환 악화 가능성 등

심뇌혈관 질환자



- 심박동수·호흡수 증가로
심장에 부담,
급격한 탈수 진행

* 더운 날씨에는
평소보다 운동강도
10~30% 낮게 조절

저혈압, 고혈압환자



- 여름철에는 혈압이 더
떨어질 수 있음
- 급격한 혈압 변동으로
혈관에 부담

당뇨병 환자



- 수분이 많이 빠져 나갈 시,
혈당량이 높아질 수 있음
- 탈수가 쉽게 오고
혈당의 급격한 상승

역대급 무더위 속 건강을 지켜라!

온열질환

[열사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열부종]

&

건강수칙

