

온열질환 예방

☆ 정의

- 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.
- 온열질환은 **두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하** 등의 증상이 나타납니다.
- 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이, 심뇌혈관질환자, 고·저혈압 환자, 당뇨병 환자, 신장질환자

☆ 온열질환 분류

구 분	주요 특성
열사병 (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> • 고열(>40℃) • 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음) • 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상) • 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음
열탈진 (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘림(<40℃) • 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) • 창백함, 근육경련
열경련 (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> • 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신 (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> • 어지럼 • 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)
열부종 (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> • 손, 발이나 발목이 부음
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 기타 열 및 빛의 영향 • 상세불명의 열 및 빛의 영향

☆ 온열질환 응급처치

온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동
옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
수분섭취

개선되지 않을 경우
119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청
시원한 장소로 이동
옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

• 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의

코로나19- 환기의 중요성



[출처 : <http://magnifieryoo.tistory.com/127>]

1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기

* 밀집도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!

2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여리게 열기

* 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고, 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.

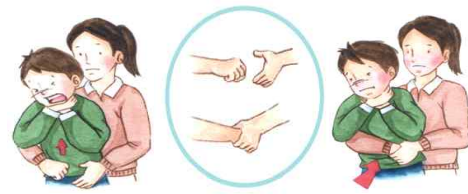
3. 냉방 중에도 주기적으로 환기하기

* 냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되면서 감염 위험성이 높아집니다.

* 일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.

응급처치- 하임리히법

기도폐쇄 시 하임리히법



▶ **이물질로 숨을 못 쉬는 환자의 경우** : 119에 신고 후 질식 환자 뒤에서 주먹을 환자의 명치와 배꼽 중간에 대고, 다른 손으로 감싼 후 위를 향해 밀쳐 올리기를 함.

▶ **의식이 있고 소리를 낼 수 있는 경우** : 스스로 기침 등을 해서 이물질을 빼도록 돕는다.

안전한 물놀이 수칙

차가운 물 속에서 몸이 빠르게 적응하도록 체온을 올리고 근육을 유연하게 만들어요!



물에 들어가기 전에는 **반드시 준비 운동**을 해야합니다.

다리 사이에 다리끈을 끼쳐 구멍조끼가 위로 벗겨지지 않도록 해요!



구멍조끼 착용 시 반드시 착용법을 바르게 익혀 안전하게 착용해요.



다른 물체나 사람과 부딪히지 않도록 항상 주의해요!



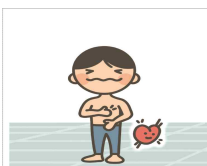
바닥이나 다른 사람과 부딪힐 수 있으므로 **다이빙과 같이 위험한 행동은 안돼요!**



수영장에서는 미끄러질 위험이 많으므로 **뛰지 않도록** 해요!



물에 들어가기 전에는 **반드시 수심을 확인**하며, 물이 가슴 높이보다 깊으면 위험해요!

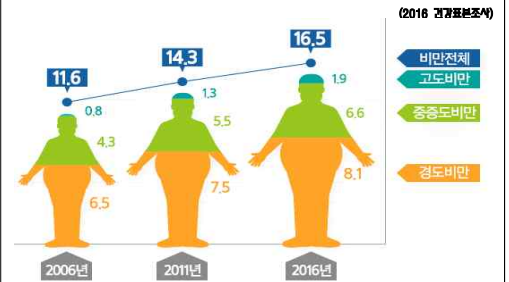


물에 들어가기 전에는 **심장에서 먼 곳부터 물**을 묻히도록 해요!

소아청소년 비만관리

우리 청소년의 하루일과를 보면 등하교시 차량이용, 방과 후에 신체활동으로 에너지를 소비할 기회가 줄어들고, 휴식을 취할 때도 컴퓨터, 스마트폰 등 실내오락 시간이 많아졌습니다. 또한 패스트푸드, 과자, 음료수 등 고열량의 식단은 청소년 비만이 증가하는 주 원인이 되고 있습니다.

☆ 소아 청소년 비만비율



☆ 합병증을 부르는 소아 고도비만 심각성



☆ 비만예방법

- ① **설탕음식과 음료금지**
 - 설탕이 많이 먹으면 과당의 상당량은 간에서만 대사되기 때문에 간에 과당이 과다해지고 지방으로 변신!! 복부와 간에 지방 축적 증가, 인슐린 저항성 증가, 대사장애를 유발합니다.
- ② **단백질 섭취**
 - 단백질은 설탕에 대한 중독을 줄이고 신선 대사를 촉진하며 적정량의 칼로리 섭취를 돕습니다.
- ③ **탄수화물 제한**
- ④ **식이섬유가 풍부한 음식섭취**
- ⑤ **꾸준한 운동**
- ⑥ **스스로가 먹는 음식 파악하기**

예방법을 아는 사람은 많지만 실천하는 사람은 드뭅니다.