



온열질환 예방

정의

- 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.
- 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상 나타남
- 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이, 심뇌혈관질환자, 저혈압 환자, 당뇨병 환자, 신장질환자

분류

구분	주요특성
열사병 (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> * 고열(> 40°C) * 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°C) * 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)

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

폭염대비 건강수칙 세 가지



시원하게 지내기

- » 샤워 자주 하기
- » 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- » 혈렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

물 자주 마시기

- » 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취

더운 시간대에는 휴식하기

- » 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시) 에는 휴식 취하기
- * 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

여름철 모기 대처법



■ 모기에 물리면 왜 가려울까요?

모기에 물렸을 때 간지럽고 부어 오르는 이유는 모기의 침이 꽃힐 때 분비하는 여러 가지 물질로 인해 **우리 몸에서 면역 반응**이 일어나기 때문입니다. 우리 몸은 주입된 외부물질을 제거하기 위해 백혈구들이 필요하고 이때 더 많은 백혈구를 몰린 부위로 유도하기 위해 조직이 히스타민을 형성하게 됩니다. **가려움의 원인이 바로 히스타민**입니다.

■ 예방법

- 모기가 많은 지역 피하기
- 외출 시, 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기
- 침실용 모기장 사용하기
- 땀이 났을 경우 자주 씻기. 모기는 땀 냄새를 좋아합니다.

■ 물렸을 경우 대처방법

- **찬찜질**로 붓기와 가려움증을 가라앉힙니다.
- 물린 부위에 침을 바르지 않습니다. 침속에는 많은 균들이 있어 상처에 염증을 일으킵니다.
- **긁지 않고** 염증을 가라앉히는 **항히스타민 연고** 등을 발라줍니다
- 심하게 붓고 물집이 생기면 **병원** 치료를 받습니다.

감기인가?? “냉방병” 예방법

■ 냉방병(air-conditioningitis)이란?

냉방이 된 실내와 실외의 온도차가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말합니다. 여름이 되어 날씨가 더워지면 우리 몸은 **순응**이라는 과정을 통해 **외부의 온도에 맞추어 적응**을 해가는데 약 1~2주가 걸립니다. 그러나 냉방이 잘된 실내와 무더운 실외에서의 생활을 반복하면서 **몸의 적응과정이 반복되다보니 자율 신경계가 지쳐서 발생**하게 됩니다.



■ 증상

1) 호흡기증상

감기와 비슷한 증상으로 **두통, 콧물, 재채기, 코막힘, 피로, 몸살** 등의 증상이 발생

2) 위장장애

소화불량, 하복부 불쾌감이 있고 심하면 **설사**를 하기도 함.

3) 여성의 추가 증상

여성은 남성보다 냉방병에 취약하여 **생리가 불규칙**해지거나 **생리통**이 심해지기도 함.

4) 만성 질병의 악화

이미 만성질환을 가지고 있는 경우에는 **면역기능**이 떨어져 있는 상태이므로 냉방병의 영향이 더 심할 수 있음.

■ 예방법

1. 실내외 온도차는 **5~6도** 정도로 유지하기
2. 실내 공기 **자주 환기** 시키기
3. 과일, 비타민C 섭취로 **면역력 높이기**
4. 물, 음료 등 충분한 **수분섭취**
5. 에어컨의 **찬 공기가 몸에 직접적으로 닿지 않게** 하기!(실내가 춥다고 느껴지면 긴소매 옷을 입어요.)
6. 앉아만 있지 말고 **체조, 스트레칭** 등을 통해 혈액 순환을 도와요.

비만예방 (저열량 식품 섭취)

- 🌿 채소: 살짝 데친 채소나 생채소를 먹습니다.
- 🌿 과일: 설탕이나 요플레 등을 얹지 말고 물에 깨끗이 씻어서 그대로 먹습니다. 과다한 과일 섭취는 오히려 체중 증가의 원인이 될 수 있으니, 적당량 섭취합니다.
- 🌿 고기: 지방이 많은 부위보다 살코기, 수육으로 섭취합니다.
- 🌿 간식: 과자, 햄버거, 인스턴트식품 보다는 찐 감자나 고구마, 견과류, 우유, 두유 등 건강한 간식을 먹습니다.

심폐소생술

✓ 4분의 기적! 심폐소생술



<의식확인>



<119 구조요청>



<30회 가슴압박>



<기도유지 및 인공호흡>



<자동심장충격기>

- ♥ 심정지 환자에게 가슴압박만 실시해도 생존율이 높아짐
- ♥ 일반인은 가슴압박 소생술을 시행하고
- ♥ 인공호흡을 할 수 있는 구조자는 인공호흡이 포함된 심폐소생술을 실시한다.

삔었을 때 RICE치료

운동 중 관절을 삔거나, 골절이 의심된다면 우선 **RICE 응급처치법**을 적용하세요!



염좌

인대손상

RICE는 **Rest, Ice, Compression, Elevation**의 앞 글자를 딴 응급처치법입니다.

R : Rest 휴식	<ul style="list-style-type: none"> • 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취합니다. • 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모합니다. (목발 등 사용)
I : Ice 냉찜질	<ul style="list-style-type: none"> • 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킵니다.
C : compression 압박	<ul style="list-style-type: none"> • 붕대를 이용하여 다친 부위를 압박합니다. • 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 합니다.
E : Elevation 상승	<ul style="list-style-type: none"> • 손상부위를 심장보다 높게 둡니다. • 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화 시킵니다.

🐾 염좌 예방법

- ① 운동 등의 활동 시 주의사항을 숙지합니다.
- ② 운동 전에 **몸풀기(스트레칭)**를 통해 유연성을 기릅니다. (사고 예방을 위해 중요)
- ③ 근력 운동을 통해 손목, 발목 등의 관절에 힘을키웁니다.
- ④ 운동 시 적절한 신발을 착용합니다.
- ⑤ 과도한 장난을 삼가하여 사고를 예방합니다.

2022. 7. 7.

서 전 주 중 학 교 장