

< 한랭질환 >

겨울철에 기온이 갑자기 내려 가면서 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환이 한랭질환입니다. 대표적으로 저체온증, 동상 등을 일으킬 수 있습니다.



[한랭질환의 종류 및 응급처치]

	저체온증	동상
정의 증상	<ul style="list-style-type: none"> - 심부체온이 35℃ 미만으로 떨어지는 상태 - 몸 떨림, 피로감, 착란, 언어장애, 기억장애 등 	<ul style="list-style-type: none"> - 저온에 노출되어 피부·피하조직이 동결·손상 - 피부색이 흰색, 누런 회색으로 변함 - 피부 촉감이 비정상적으로 단단해지고 피부 감각 저하
응급 조치	<ul style="list-style-type: none"> - 체온이 35℃ 미만이거나 의식소실 시 신속히 119에 신고하여 의료기관으로 이송 - 가능한 빨리 환자를 따뜻한 곳으로 이동 - 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭으로 감싸 온도 유지 - 의식이 있다면 따뜻한 음료와 사탕 등 단 음식 섭취 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 신속히 의료기관으로 이송하는 것이 가장 중요 - 환자를 따뜻한 장소로 이동 - 동상부위를 따뜻한 물(37~39℃)에 20~40분간 담구기 - 얼굴, 귀에 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아주기 - 소독된 마른거즈를 손가락, 발가락 사이에 끼우기 - 동상 부위를 약간 높게 유지(부종 및 통증 경감)
	동창	침족병/침수병
정의 증상	<ul style="list-style-type: none"> - 다습하고 가벼운 추위(0~10℃)에 지속적인 노출로 말초 부위 혈류장애가 생겨 발생한 피부 및 피부조직의 염증반응 - 피부가 붉게 변하고 가려움 - 심한 경우 울혈·물집·괴양 등 발생 	<ul style="list-style-type: none"> - 10℃ 이하 물에 손/발이 오래 노출되어 발생하는 피부 짓무름 등의 손상 - 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증 - 피부가 빨강게 되거나 파란색, 검은색으로 변함 - 심할 경우 물집이나 조직 괴사 및 괴양 발생
응급 조치	<ul style="list-style-type: none"> - 언 부위를 따뜻한 물에 담구기 - 동창 부위를 살살 마사지해 혈액순환을 돕기 - 동창 부위를 청결하게 유지하고 긁지 않기 	<ul style="list-style-type: none"> - 젖은 신발, 양말, 장갑은 벗어서 제거 - 손상 부위를 따뜻한 물로 조심히 씻은 후 건조

▶저체온증 위험군



음식이나 보온(옷, 난방)이 적절하지 않은 노인



장시간 야외에서 지내는 사람 (노숙인, 등산객, 실외작업자 등)



과음하거나 항우울제 또는 금지된 약물을 복용한 사람



추운 환경에서 지내는 영유아

▶한랭질환 예방수칙

1. 따뜻한 옷(방한장구)

- 3겹 이상의 옷을 입어 보온성을 높여주기
- 모자 또는 두건을 착용해 신체 열 손실을 줄여주기
- 필요시 얼굴과 입을 가리는 마스크 사용하기
- 보온장갑 및 보온·방수기능이 있는 신발 착용하기
- * 물에 젖기 쉬운 작업을 하는 경우 방수 기능이 추가된 장갑 착용하기
- * 영하 7℃ 이하에서는 맨 손으로 금속 표면을 잡지 말고 반드시 장갑 착용하기
- 물이나 땀에 젖을 수 있음을 고려해 여분의 옷 준비하기

2. 따뜻한 물을 수시로 충분히 섭취하기

3. 작업자가 추위를 피해 쉴 수 있는 따뜻한 장소 마련하기

- 가급적 작업장과 가까운 곳에 설치
- 히터 등 난방장치는 화재나 유해가스 중독 등의 우려가 없도록 하기

4. 기상 상황(한파특보,영향예보) 수시로 확인하기

5. 한파에 취약한 민감군에 대한 사전확인 및 수시 관리

- 민감군: 고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 갑상선 기능저하, 허약체질, 고령자, 신규배치자 등

6. 혈액순환과 체온유지를 위한 스트레칭 실시

7. 작업 시 동료 작업자 간 상호관찰하기

