

여름철 온열질환

구분	정의	주요증상	응급처치
열사병 (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> • 체온을 조절하는 신경계가 외부의 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환 • 다발성장기손상 및 기능장애 등의 합병증 동반 가능성이 있으며 온열질환 중 치사율이 높음 	<ul style="list-style-type: none"> • 의식장애/혼수상태 • 건조하고 뜨거운 피부 • 빠르고 강한 맥박 • 심한 두통, 메스꺼움, 어지럼증 • 오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 119 즉시 신고 <ul style="list-style-type: none"> → 환자를 시원한 장소로 옮김 → 옷을 느슨하게 하고 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다. ★ 의식이 없는 경우 물 섭취 절대 금지
열탈진 (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생 	<ul style="list-style-type: none"> • 과도한 발한 • 차고 젖은 피부, 창백함 • 체온은 크게 상승하지 않음 • 극심한 무력감과 피로 • 근육 경련 • 메스꺼움, 구토, 어지럼증 	<ul style="list-style-type: none"> • 시원한 곳 휴식 • 물을 섭취하여 수분 보충 (땀을 많이 흘린 경우 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 과당함량이 높은 경우가 있어 주의 필요) ★ 증상이 1시간 이상 지속시 의료기관 내원 (병원에서 수액을 통해 수분과 전해질 보충)
열경련 (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘릴 경우, 나트륨 또는 칼륨, 마그네슘 등이 부족하여 근육경련이 발생하는 질환 • 특히 더운 환경에서 강한 노동이나 운동으로 발생 	<ul style="list-style-type: none"> • 근육경련(종아리, 허벅지, 어깨 등) 	<ul style="list-style-type: none"> • 시원한 곳에서 휴식, 물을 섭취하여 수분 보충 • 경련이 일어난 근육 마사지 (경련이 멈추었다고 해도 충분한 휴식 필요) ★ 응급실 방문 필요 : 1시간 넘게 경련 지속, 기저질환으로 심장질환 해당, 평상시 저염분 식이요법을 한 경우
열실신 (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> • 체온이 높아지면 외부로 열을 발산하기 위해 심부의 혈액량이 감소하게 되어, 뇌로 가는 혈액량이 부족하여 일시적인 의식상실 • 주로 앉아있거나 누워있는 상태에서 갑자기 일어나거나 오래 서 있을 때 발생 	<ul style="list-style-type: none"> • 실신(일시적 의식소실) • 어지럼증 	<ul style="list-style-type: none"> • 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 다리를 머리보다 높은 곳에 올리고 눕힘 • 의사소통이 가능한 경우 물 천천히 섭취