

겨울철 질환 (한랭질환)

한랭질환이란, 추위가 직접적인 원인이 되어 신체에 손상을 일으키는 질환으로, 저체온증, 동상, 동창, 침수병, 침족병 등이 대표적입니다.

	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
	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"> - 따뜻한 장소로 즉시 이동 - 젖은 옷은 벗고, 마른 옷으로 갈아입기 - 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 감싸기 - 피부가 가렵거나 통증이 있을 경우, 언 부위를 따뜻한 물에 담그기 	

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

2. 따뜻한 물을 수시로 충분히 섭취하기

3. 작업자가 추위를 피해 쉴 수 있는 따뜻한 장소 마련하기

- 가급적 작업장소와 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, 감상선 기능저하, 허약체질, 고령자, 신규배치자 등

6. 혈액순환과 체온유지를 위한 스트레칭 실시

7. 작업 시 동료 작업자 간 상호관찰하기

겨울철 질환 (뇌심혈관질환)

뇌심혈관질환이란, 뇌혈관질환과 심장질환을 합친 용어로 순환기계 질환이라고도 하며, 혈관이 좁아지거나 작은 핏덩어리 등에 의해 혈관이 막혀 발생하는 허혈성 질환과 혈관이 터져서 발생하는 출혈성 질환으로 구분됩니다.

뇌심혈관질환 주요 질환

	협심증	심근경색증
정의	심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 일시적으로 좁아짐	관상동맥이 완전히 막혀 혈류가 차단되어 심장근육이 괴사된 상태
증상	가슴 중앙이 조이는 듯한 통증 운동 시 통증, 휴식 시 완화	극심한 흉통 (10분 이상 지속, 식은땀, 호흡곤란, 구토 동반) 휴식 시에도 통증 지속
특징	일시적 허혈 상태로 심근 괴사는 없음	※ 응급상황으로 즉시 병원 이송 필요

	뇌졸중	
	허혈성	출혈성
정의	뇌혈관이 혈전 등으로 막혀 혈류 공급이 차단	뇌혈관이 터져서 출혈 발생
증상	한쪽 팔다리 마비 말 어눌함(구음장애) 입 한쪽이 처짐(안면마비) 등	갑작스러운 심한 두통(망치로 맞은 듯한) 구토 의식저하, 경련 등
특징	전체 뇌졸중의 80% 빠른 발견 시 회복률 높음	고혈압, 동맥류 파열이 주 원인으로 치명률 높음

뇌심혈관질환 예방수칙

1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 가급적 마시지 않습니다. (하루 1~2잔 이하)
3. 음식은 싱겁게 고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 규칙적으로 매일 30분 이상 운동하고, 오래 앉아서 생활하는 시간을 줄입니다.
5. 적절한 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스를 잘 관리하여 즐거운 마음으로 생활합니다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 측정합니다.
8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 환자 적절한 관리와 치료를 받습니다.
9. 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 미리 알아두고 응급 상황이 발생하면 즉시 119를 부릅니다.