

열사병을 포함한 더위 관련 질병

더위 관련 질병은 탈수나 경련 등 경미한 증상에서 열사병과 같은 아주 심각한 질병까지 다양할 수 있습니다. 더위는 또한 여러 기존 질환을 악화시킬 수 있습니다.

최종 업데이트: 2013년 7월 31일

호주에서는 매년 폭서 및 열파가 질환 및 병원 입원 그리고 이따금씩 사망을 초래합니다. 모든 사람들이 더위 관련 질환의 증세와 징후를 인지하여 관련 환자들을 신속하게 파악하고 치료하도록 하는 것이 중요합니다.

더위 관련 질병을 예방하는 최상의 방법은 다량의 물을 마시고 가능한 한 시원하게 지내는 것입니다. 더울 때 자신과 타인을 건강하게 유지하는 주요 메시지 네 가지를 기억하십시오.

<p>1.</p>  <p>물을 충분히 마신다</p>	<p>2.</p>  <p>시원한 상태를 유지한다...</p>	<p>3.</p>  <p>다른 사람을 돌본다</p>	<p>4.</p>  <p>계획을 세워둔다!</p>
--	---	---	---

더위 관련 질병이란?

더위 관련 질병은 탈수, 열경련, 일사병, 열사병 및 기존 질환의 악화 등을 포함합니다. 심장병, 당뇨 혹은 신장 질환이 있으며 특정 의약품을 복용하는 경우 더위가 증세를 악화시킬 수 있습니다.

더위가 신체에 어떻게 영향을 주나요?

체온을 36.1 – 37.8°C 범위로 유지하는 것이 매우 중요합니다. 체온이 이 범위보다 높게 되면 더위 관련 질병이 진전될 수도 있습니다. 날씨가 매우 더울 경우 신체는 온도를 낮게 유지하기 위해 많은 작용을 하여 땀을 배출하게 됩니다. 날씨가 습하거나 신체가 이미 탈수되어 있을 경우 땀을 흘리는 것이 더 어렵게 됩니다.

고온에 노출하면 기존 질환을 심각하게 악화시키며 (예: 심장 마비 초래) 열사병을 치료하지 않고 내버려 두면 심각한 영구 손상 (뇌 손상 혹은 기타 주요 장기 손상) 및 극단적인 경우 사망까지 초래할 수 있습니다.

건강에 끼치는 영향은 무엇이며 치료 방법은 무엇인가요?

더위 관련 질병은 탈수, 열경련, 일사병, 열사병 및 기존 질환의 악화 등입니다. 폭서기의 가장 흔한 문제는 기존 질환의 악화입니다. 더위 관련 질병을 예방하는 최상의 방법은 다량의 물을 마시고 가능한 한 시원하게 지내는 것입니다.

탈수: 경미하거나 중간 정도의 탈수는 심장을 빨리 뛰게 하고 땀으로 배출될 수 있는 수분을 감소시킵니다.

증상:

- 현기증 및 피곤
- 과민
- 갈증
- 밝은 노란색이나 암황색 소변
- 식욕 상실
- 실신

응급 조치

- 충분한 물이나 희석된 주스를 마신다 (주스와 물의 희석비율 1:4). 차나 커피 또는 술은 피한다.
- 서늘한 곳으로 이동한다. 에어컨이 있는 곳이 좋다.
- 가능한 경우 물이 들어있는 스프레이를 사용하여 시원하게 해준다.
- 몸이 좋지 않게 될 경우 의료 조언을 구한다.

열경련: 이는 대개 스포츠나 정원일처럼 격렬한 활동을 하는 동안 땀을 많이 흘린 사람들에게서 나타납니다. 땀으로 인해 신체의 염분과 수분이 배출됩니다. 근육 속의 염분 수치가 낮은 것이 열경련의 원인이 되며 이는 일사병의 증상이 되기도 합니다.

증상:

- 근육통
- 근육 경련

응급 조치

- 모든 활동을 중단하고 시원한 곳에 누워 다리를 약간 높여준다.
- 물이나 희석된 주스를 마신다 (주스와 물의 희석비율 1:4).
- 찬물로 샤워나 목욕을 하도록 한다.
- 경련이 완화되도록 팔다리에 마사지를 하고 쿨팩을 대준다.
- 경련이 멈춘 뒤 수시간 동안은 격렬한 활동으로 복귀하지 않는다 (그러한 활동은 일사병/열사병으로 진전시킬 수도 있음).
- 차도가 없으면 의료 조언을 구한다.

일사병: 이는 땀에 포함된 수분 및 염분의 과도한 배출에 대한 신체의 반응입니다. 일사병을 내버려두면 열사병에 걸릴 수 있습니다.

증상:

- 땀이 많음 (차갑고 축축한 피부)
- 창백한 피부
- 빠르고 약한 맥박
- 빠르고 얇은 호흡
- 근육 위축 또는 경련
- 피곤 및 현기증
- 두통
- 구역질 또는 구토
- 실신

응급 조치

- 서늘한 곳으로 이동. 에어컨이 설치된 방으로 가 눕는 것이 좋다.
- 불필요한 의복은 벗는다.
- 시원한 음료를 조금씩 마신다.
- 찬물로 샤워, 목욕 또는 스펀지 목욕을 한다.
- 쿨팩을 겨드랑이 밑, 사타구니 또는 목덜미에 대주어 몸의 열을 식힌다.
- 증상이 심해지거나 차도가 없을 경우 응급 의료 조언을 구하고 필요하면 구급차를 부른다.

열사병: 생명을 위협하는 응급 상태. 체온이 40.5°C 이상으로 올라갈 때 발생합니다. 즉각적인 응급 조치가 대단히 중요하며 이때 가능한 한 빨리 체온을 내리는 것을 목표로 해야 합니다.

증상:

- 체온의 급작스런 상승
- 빨갛고 뜨거우며 마른 피부 (땀은 멈춤)
- 건조하고 부풀어오른 혀
- 빠른 맥박
- 빠르고 얇은 호흡
- 심한 갈증
- 두통
- 구역질 또는 구토
- 현기증 혹은 혼미 상태
- 부자유한 몸동작 또는 분명치 않은 말
- 공격적이거나 이상한 행동
- 의식 상실, 발작 또는 혼수상태

응급 조치

- **즉시 000에 연락하여 구급차를 부른다.**
- 그늘로 데려가 눕히고 가능한 한 가만히 있게 한다.
- 의식이 있고 마실 수 있으면 시원한 음료를 조금씩 마시게 한다.
- 어떤 방법으로든 체온을 낮춘다 (찬 물에 적신 스폰지, 정원용 호스에서 나오는 찬물 스프레이, 찬물에 적신 젖은 천)
- 쿨팩 (또는 차갑게 젖은 천)을 겨드랑이 밑, 사타구니 또는 목덜미에 대주어 신체 열을 낮춘다.
- 아스피린이나 파라세타몰을 주지 않는다. 도움이 되지 않고 도리어 해로울 수 있다.
- 의식이 없으면 옆으로 누이고 (회복 자세) 숨을 잘 쉴 수 있는지 확인한다.
- 필요한 경우 심폐소생술을 실시한다.

취약한 사람

더운 날씨에는 누구나 보호를 필요로 하지만 아래와 같이 일부 사람들은 다른 사람들 보다 더위로 인해 더 큰 위험에 처할 수 있습니다.

- 75세 이상
- 유아 및 어린 아이, 임신부 혹은 수유 중인 여성
- 과체중 혹은 비만
- 거동이 불편한 사람
- 혼자 살거나 거처가 없는 사람 혹은 사회적 지원을 받지 못하는 사람
- 더운 환경에서 일하는 사람
- 더위 속에서 격한 운동을 하는 사람
- 만성적 질환이 있는 사람 (예: 심장병, 고혈압, 당뇨, 신장 질환, 정신 질환, 치매, 술 및 기타 약물 복용)
- 열이 수반되는 감염 혹은 위장염 (설사 및/또는 구토) 등 급성 질병 환자
- 특정 의약품을 복용하는 사람 (의약품 목록을 위해서는 본 기관 웹페이지 www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat를 참조.

더위 관련 질병 예방책

더울 때 자신과 타인을 건강하게 유지하는 주요 메시지 네 가지를 기억하십시오.

<p>1.</p>  <p>물을 충분히 마신다</p>	<p>2.</p>  <p>시원한 상태를 유지한다...</p>	<p>3.</p>  <p>다른 사람을 돌본다</p>	<p>4.</p>  <p>계획을 세워둔다!</p>
---	--	--	--

더 자세한 정보

아래 사항에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 본 기관 웹사이트 www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat를 방문하십시오.

- 더위에 건강하게 지내는 방법
- 자신과 가정을 더운 날씨에 대비하는 방법
- 간호인을 위한 조언 - 더운 날씨에 심각한 건강 위험이 있는 사람을 돌보거나 지원을 하는 사람을 위한 항목
- 부모를 위한 조언 - 더운 날씨 속에 유아 및 어린 아이들을 돌보는 방법
- 원주민 가정을 위한 정보
- 보건 전문가들을 위한 정보
- 영어 및 기타 언어로 가능한 추가 자료

NSW 내에서 해당 지역 보건소 (Public Health Unit)와 상담을 원하시면 1300 066 055에 전화하십시오.