

열성 질환

Heat Related Illness

열성 질환이란

열성 질환이란 발진이나 경련과 같은 경미한 상태에서 열사병과 같은 매우 심각한 상태까지 다양합니다.

수분 섭취를 잘하고 시원하게 유지하는 것이 열성 질환을 피하는 최선의 방법입니다.

열은 몸에 어떤 영향을 끼치나요?

몸은 약 섭씨 37도 - 39도의 심부온도 범위 내에서 작용합니다. 정상적으로 신체는 땀을 통해 열 손실을 증가하여 건강한 심부온도를 유지합니다. 주변 온도가 높거나 습도가 높거나 탈진 상태가 될 때, 신체의 자가 체온 조절 능력에 장애가 생기고 신체는 '과열' 될 수 있습니다.

누가 위험한가요?

모든 사람이 열성 질환 위험이 있습니다. 가장 위험한 사람은:

- 65세 이상의 사람
- 유아 및 어린이
- 만성 질환 (고혈압, 심장질환, 호흡기 질환, 당뇨병 혹은 순환계 질환)을 가진 사람
- 비만인 사람
- 약을 복용하는 사람
- 사회적으로 고립된 사람
- 옥외에서 일하거나 덥고 환기 상태가 좋지 않은 곳에서 일하는 사람
- 더운 날씨에 격렬한 신체 활동을 하는 사람
- 더위에 적응이 되지 않은 사람. 예: 해외 방문객.

아래 경우에 고온이 건강에 미치는 영향이 악화됩니다

- 습도가 높을 때
- 야간 온도 (즉, 그 날의 최저 온도)가 계속 높을 때
- 거처를 시원하게 하는 것이 어려움
- 오염도가 높을 때
- 2일 이상 더위가 지속될 때

증세가 무엇이며 어떻게 치료하나요?

증세는 질환의 정도 및 유형에 따라 다릅니다. 유아와 어린이는 불안과 짜증 징후가 나타날 수 있으며 기저귀가 젖는 횟수가 줄어 듭니다. 성인은 머리가 몽롱해지거나 혼동되거나 힘이 없어지거나 실신합니다.

일부 공통된 열성 질환과 징후 및 응급처치는 다음과 같습니다.

질환 및 징후	• 응급처치
<p>열성 발진은 과도하게 흘린 땀에 의한 피부 염증이며 얼굴, 목, 가슴 상체, 가슴 아래, 사타구니 혹은 음낭 부위에 작은 붉은색의 가려운 뾰루지 혹은 작은 물집의 형태로 나타납니다. 이는 어떤 연령대에서도 발생할 수 있지만 어린이에게 가장 많이 나타납니다.</p> <p>열성 발진은 또한 ‘땀띠 (prickly heat)’라고도 합니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 시원하거나 에어컨이 나오는 환경으로 이동하여 땀을 최소화합니다 • 발생한 부위를 건조하게 유지합니다 • 향료가 함유되지 않은 활석 가루를 이용하여 편안하게 합니다. 국소 항히스타민제 혹은 소독제가 불편함을 감소시킬 수도 있습니다
<p>열경련은 고통스러운 근육 경련이며 대개 복부, 팔 혹은 다리에 생깁니다. 열경련은 더운 환경에서 오랫동안 강렬한 활동을 한 후에 발생할 수도 있습니다. 열경련은 땀과 근육 피로로 인한 탈수 혹은 전해 물질의 상실로 발생합니다. 열탈진의 징후일 수도 있습니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 활동을 멈추고 시원한 장소로 이동합니다 • 근육을 펴 주며 부드럽게 마사지를 합니다 • 더 많은 수분 섭취 및 스포츠 강장 음료가 도움이 됩니다 • 활동을 다시 시작하기 전에 몇 시간 휴식을 취합니다 • 호전되지 않으면 치료를 받도록 합니다
<p>열성 현기증 및 실신은 뇌로 가는 혈류가 감소되어 생깁니다. 열은 피부에 혈류를 증가시키며 다리에 혈액이 고이도록 합니다. 이로 인해 갑작스런 혈압 저하가 생길 수도 있습니다. 실신하기 전에 머리가 몽롱한 느낌이 있을 수 있습니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 시원한 장소로 옮겨 눕혀서 다리와 둔부를 올려 심장으로 돌아 가는 피를 증가시킵니다 • 의식이 완전히 돌아 오면 수분 섭취를 증가합니다 • 의식이 돌아오지 않으면 의료 지원을 구합니다
<p>열탈진은 열사병으로 진전될 수 있는 심각한 상태입니다. 이는 열에 노출하거나 심한 활동을 하여 수분 및/혹은 전해물질 고갈로 인해 발생합니다. 경고 징후는 심한 갈증, 무기력, 불편함, 창백함 및 발한, 빠른 심장 박동, 빠르고 급한 호흡, 근육 경련 (대개 복부, 팔 혹은 다리에), 두통, 구역질 및 구토, 현기증 혹은 실신 등입니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 시원한 장소로 옮겨 눕힙니다 • 시원한 비주류 음료를 마십니다 • 휴식합니다 • 시원한 샤워, 목욕 혹은 수건 목욕을 합니다 • 에어컨이 나오거나 선풍기가 있는 시원한 환경을 찾습니다 • 가벼운 의복을 입습니다 • 상태가 나아지지 않고 혼동되거나 혼란에 빠질 경우, 열사병으로 간주하고 병원으로 옮깁니다.
<p>열사병은 응급상태이며 긴급한 조치를 취해야 합니다. 열사병은 신체의 심부온도가 섭씨 40.5도를 넘어가며 신체의 내부 시스템의 작동이 멈추기 시작할 때 발생합니다. 신체의 여러 기관이 조직 손상을 입으므로 신체 온도는 신속하게 낮추어야 합니다. 열사병은 의료적 응급상태입니다. 즉시 의료 지원을 요청하며 환자의 체온을 내리고 응급조치를 취합니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 트리플 제로 (000)에 연락하여 앰블런스를 부릅니다 • 응급 의료 지원을 기다리고 있는 동안에 환자를 시원하고 그늘진 장소로 옮겨 눕힙니다 • 어떤 방법을 사용하든 환자를 신속하게 체온을 낮춥니다. 예를 들면, 시원한 물에 담그기, 시원한 샤워실에 데려다 놓기, 정원 호스로 찬 물을 뿌려 주기, 찬 물에 적신 스폰지로 몸을 닦아 주기 등을 할 수 있습니다. 습도가 낮을 경우, 환자를 시원하게 젖은 시트로 싸고 나서 선풍기로 세차게 틀어 주고 얼음 팩을 손목과 겨드랑이, 사타구니 부위와 목 옆에 놓아 줍니다. • 음료를 마실 수 있을 경우, 알코올이 포함되지 않은 시원한 음료를 줍니다 • 알코올 음료는 절대 주지 않습니다 • 의식이 없을 경우, 당사자를 옆으로 눕혀 기도가 막히지 않도록 합니다 • 의료 지원이 지연될 경우 앰블런스 혹은 병원 응급실 직원의 차후 지시를 요청합니다

더운 날씨 대비

더운 날씨가 주의보 없이 갑자기 찾아 올 수도 있으므로 이에 대비하는 것이 중요합니다.

호주에서는 수도 시설을 이용하기 힘들 때에는 항상 식수를 소지하는 것이 좋습니다.

더운 환경에서는:

- 물이나 다른 시원한 알코올이 아닌 음료를 많이 섭취합니다 (자신이 수분이 제한되거나 수분 약물 투여를 해야 하는 지 의사에게 확인하십시오)
- 가능할 때마다 실내 혹은 그늘에 머뭍니다
- 주위를 시원하게 하고 공기가 잘 통하도록 합니다. 에어컨이 있으면 사용합니다 (없을 경우, 에어컨이 나오는 쇼핑몰 혹은 공립 도서관 방문을 고려합니다)
- 더운 날씨에는 신체 활동을 줄이고 격한 운동을 피합니다
- 활동이 불가피할 경우 자주 휴식을 취합니다
- 정기적으로 가벼운 식사를 합니다
- 가벼운 옷을 착용합니다
- 시원한 샤워, 목욕 혹은 수건 목욕을 합니다
- 더위를 극복하기 위해 도움이 필요할 수도 있는 노약자를 점검합니다 (최소한 하루에 두 번)
- 닫혀 있는 주차된 차 안에 사람이거나 애완동물을 절대 두지 않습니다.