



더운 여름철 온열질환 주의하세요!

온열질환은 뜨거운 환경에 장시간 노출될 때 열로 인하여 발생하는 급성 질환입니다.

열사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열부종과 같은 질환이 있으며, 주요 증상은 고열, 땀, 맥박/호흡의 불안정, 두통, 오심, 근육경련 등이 있습니다.



구분	주요특성	응급조치 및 방법
열사병	고온 의식장애/혼수상태 땀이 나지 않음 (건조하고 뜨거운 피부)	119 즉시 신고 시원한 장소 이동 시원한 물을 약간 뿌려주며, 몸을 식혀줍니다. 목, 겨드랑이, 서혜부 등 얼음주머니를 이용하여 열을 식혀줍니다. * 의식이 없는 경우 물을 마시게 하지 않도록 합니다.
열탈진	땀을 많이 흘림 힘이 없고, 피로감 창백함 근육경련	시원한 장소에서 충분히 휴식 물을 섭취하여 수분을 보충합니다. (이온음료가 도움이 될 수 있습니다) 증상이 지속되거나, 휴식 후에도 회복되지 않으면 병원 진료
열경련	근육경련	시원한 장소에서 충분히 휴식 물을 섭취하여 수분을 보충합니다. 경련부위를 마사지 합니다. 경련이 지속 되거나, 기저질환(심장질환)이 있는 경우 병원 진료
열실신	어지러움 일시적 의식 잃음	시원한 장소로 옮겨 눕힙니다. (다리를 머리보다 높게) 의사소통이 될 경우 물을 마시게 합니다.

온열질환 예방에 좋은 음식



몸의 열기를 내려주는 메밀
루틴 성분이 함유되어 모세혈관을 튼튼하게 하고 혈액순환을 도와줍니다.
찬 성질의 식품으로 너무 많이 섭취하면 배탈이 발생할 수 있어 주의해야 합니다.



오미자
비타민 A와 C가 풍부하여 체력회복 및 갈증해소에 효과적이며,
항산화 물질을 함유하고 있어 피로회복에 도움을 줍니다.



풍부한 수분과 당분이 함유된 참외
비타민C와 여러 영양분이 풍부하게 들어있어 피부보호에
도움이 되고, 당분성분이 피로회복에 도움을 줍니다.