



## 여름철 주요질환

구분	정의	주요증상	응급처치
열사병 (Heat stroke)	체온을 조절하는 신경계가 열 자극을 견디지 못해 기능을 상실한 질환 ★ 온열질환 중 가장 위험한 질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 중추신경 기능장애 (의식상실/혼수상태)</li> <li>• 건조하고 뜨거운 피부(&gt;40℃)</li> <li>• 메스꺼움, 어지러움</li> <li>• 합병증 (간질발작, 신부전, 간손상 등)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 119 즉시 신고</li> <li>→ 환자를 시원한 장소로 옮김</li> <li>→ 옷을 느슨하게 하고 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다.</li> <li>★ 의식이 없는 경우 물 섭취 절대 금지</li> </ul>
열탈진 (Heat Exhaustion)	땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과도한 발한</li> <li>• 차고 젖은 피부, 창백함</li> <li>• 체온은 크게 상승하지 않음 (≤40℃)</li> <li>• 근육 경련</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 곳 휴식</li> <li>• 물을 섭취하여 수분 보충</li> <li>★ 증상이 1시간 이상 지속시 의료기관 내원</li> </ul>
열경련 (Heat cramp)	땀을 많이 흘려, 체내 염분 등이 부족해 근육경련이 발생하는 질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근육경련 (종아리, 허벅지, 어깨등)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 곳에서 휴식, 물을 섭취하여 수분 보충</li> <li>• 경련이 일어난 근육 마사지 (경련이 멈추었다고 해도 충분한 휴식 필요)</li> <li>★ 응급실 방문 필요</li> <li>- 1시간 넘게 경련 지속</li> <li>- 기저질환으로 심장질환이 있는 경우</li> <li>- 평상시 저염분 식이요법을 한 경우</li> </ul>

## 여름철 주요질환



구분	정의	주요증상	응급처치
<b>열실신</b> (Heat syncope)	피부의 혈관확장으로 인해 정맥혈이 말초혈관에 저류되어 뇌로 가는 혈액량이 부족해 발생	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실신 (일시적 의식소실)</li> <li>• 어지럼증</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힘 (다리를 머리보다 높은 곳에 두기)</li> <li>• 의사소통이 가능한 경우 물 천천히 섭취</li> </ul>
<b>열부종</b> (Heat Edema)	체온 상승으로 열 발산 위해 체표면 혈액량 증가, 심부 혈액량 감소하여 발생	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손, 발이나 발목의 부종</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힘</li> <li>• 부종 발생 부위를 심장보다 높게 유지</li> </ul>
<b>열발진/땀띠</b> (Heat Rash)	땀 구멍 일부가 막혀 땀이 배출되지 못하고 축적되어 작은 발진과 물집이 발생	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 여러 개의 붉은 보루지 또는 물집 (목, 가슴상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 환부를 시원하고 건조하게 유지</li> <li>• 발진용 분말가루 및 연고 사용</li> </ul>
<b>일광화상</b> (SunBurn)	햇빛(자외선)에 오래 노출되어 피부가 붉어지고 염증반응이 발생	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아프고 붉고 따가운 피부</li> <li>• 피부의 물집</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 화상 부위가 나을 때까지 햇빛을 피하고 보습연고 사용</li> <li>• 탄 부위는 시원한 천을 대거나 찬물로 목욕</li> <li>• 물집은 터트리지 않기</li> </ul>