

열병 방지하기

고온 다습한 날씨, — 특히 이러한 날씨가 연일 계속 될 경우 — 열경련과 열탈진 및 열사병을 비롯한 심각한 질병을 야기할 수 있습니다. 누구든지 특정 상황에서 이러한 질병의 영향을 받을 수 있지만, 어떤 사람들은 더 큰 위험에 처할 수 있으므로 각별한 주의를 기울여야 합니다.

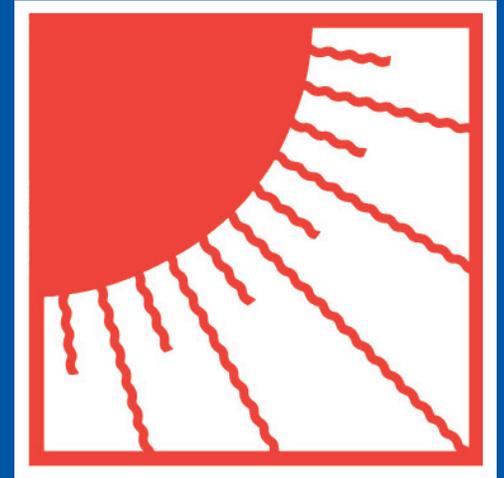
가장 심각한 열병에 걸리기 쉬운 고위험군은 특별히 건강상의 문제(특히, 비만을 동반한 경우)가 있고 항정신성약을 포함한 특정 약물을 복용하는 노인입니다. 또한 일반적인 믿음과 달리 피부가 검다고 열병에 걸리지 않는 것은 아닙니다.

열병 중 처음 나타나는 증상으로는 열경련과 열탈진(또는 탈진)이 있으며, 열사병(또는 일사병)은 가장 심각한 증상입니다.

기술된 각 질병의 증상은 지침으로서만 사용됩니다. 어떤 사람의 경우 모든 증상이 나타나기도 하지만, 한 가지 또는 두 가지 증상만이 나타나는 사람들도 있습니다.

고온 다습한 시기에 열병 발생을 줄이기 위해 모든 사람들(특히, 고위험군)이 취해야 할 몇 가지 사항이 있습니다:

- 하루 중 특히 가장 더운 시간대에 무리한 활동을 피한다
- 한낮에는 창문을 닫고 커튼, 차양 또는 블라인드를 친다 (바깥 기온이 서늘해지는 저녁 또는 밤 시간에 창문을 열어 놓는다.)
- 한낮에는 선선한 방에 머무른다
- 충분한 양의 액체를 섭취한다
- 밝은 색의 헐렁한 옷을 입는다
- 비만인 경우 체중을 감량한다
- 규정식에서 금지하지 않는 한, 소금을 조금 더 섭취한다



열병에 대처하는 방법

열경련

열경련은 건강한 개인에게서만 나타나며, 보통 운동 후에 나타납니다. 바깥 기온이 체온보다 낮은 경우에도 열경련이 일어날 수 있습니다.

열경련 증상으로는 다음과 같은 것들이 있습니다:

- 가벼운 구역감
- 복부 또는 손발 근육 경련
- 차갑고 창백한 피부
- 발한

치료

열경련 증상을 보일 경우, 다음과 같은 조치를 취해야 합니다:

- 서늘한 장소로 이동시킨다
- 물 또는 기타 액체와 함께 소금을 섭취하게 한다
- 휴식을 취하도록 한다

열경련을 치료하지 않고 방치할 경우, 열탈진으로 이어집니다.

열탈진

열탈진은 활동적인 사람과 정적인 사람 모두에게서 발생할 수 있습니다. 갑자기 일어나며, 짧게 나타날 수 있습니다.

열탈진 증상으로는 다음과 같은 것들이 있습니다:

- 과민성 또는 행동의 변화
- 저체온 또는 정상 체온
- 경미한 저혈압
- 빠른 맥박과 심장박동
- 빠른 호흡
- 차갑고 창백한 피부(젖빛)
- 다량의 발한
- 현기증, 두통 및 무력감
- 구역질 및 구토
- 복부 또는 손발 근육 경련

치료

열탈진 증상을 보일 경우, 다음과 같은 조치를 취해야 합니다:

- 신속히 서늘한 장소로 이동시킨다
- 즉시 물 또는 기탁 액체를 섭취하게 한다 (소금을 섭취할 필요 없음)
- 잠시 휴식을 취하게 한다

의사에게 연락을 취한다. 자연적으로 회복될 수 있으나, 의식을 잃는 것을 방지하기 위해 정맥 주사가 필요할 수 있습니다.

열사병

열사병은 대부분 폭염 중에 발생합니다. 만성 질환 환자들이 열사병에 가장 취약합니다.

열사병으로 인한 증상에는 다음과 같은 것들이 있습니다:

- 불안, 혼란, 발작, 무기력 또는 혼수상태(이 모든 증상이 처음으로 나타나는 증상일 수 있음)
- 고열(화씨 105도 이상)
- 1차적으로 고혈압(쇼크가 일어나, 저혈압으로 이어질 수 있음)
- 빠른 맥박 및 심장박동
- 거동이 가능한 경우 빠르고 얇은 호흡, 거동을 할 수 없는 경우 느리고 깊은 호흡
- 덥고 건조하며 붉은색 피부

치료

열사병 징후를 알게 되는 즉시 신속히 다음과 같은 조치를 취하십시오:

- 즉시 의사에게 연락한다
- 환자의 옷을 벗긴다
- 욕조가 있는 경우, 환자를 얼음물에 담근다
- 욕조가 없을 경우, 냉습포를 이용하거나 차가운 물로 마사지 하며 체온을 떨어뜨린다
- 의료 명령에 따라서만 액체 및 나트륨을 교체한다

열사병은 열병 중 가장 심각한 것으로, 치료하지 않고 방치할 경우 사망할 수 있습니다.

