온열질환이란?

질병관리본부
KCDC



뜨거운 환경에 장시간 노출될 때 열로 발생하는 급성질환

주요 증상

- 고열
- 땀
- 빠른 맥박 및 호흡
- 두통
- 오심
- 피로감
- 근육경련

고온 환경에 노출되면 사망에 이를 수 있는 열사병에서
비교적 가벼운 열탈진까지 다양한 온열질환이 발생할 수 있습니다.

대표 질환

땀이 나지 않고 체온이 40도 이상 오르며 심하면 의식을 잃을 수도 있는 **'열사병'**
땀을 많이 흘리고 두통, 어지럼증, 구토 등의 증상이 나타나는 **'열탈진'**
팔, 다리 등 근육에 경련이 일어나는 **'열경련'**
어지러움과 일시적으로 의식을 잃는 **'열실신'**
손, 발이나 발목이 붓는 **'열부종'**

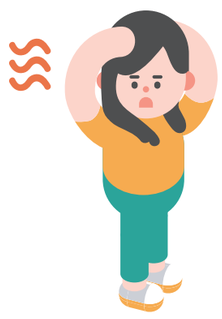
온열질환 발생시 응급조치

의식이 없는 경우

119 구급대 요청 ▶ 시원한 장소로 이동 ▶ 옷을 벗기고 몸을 시원하게 함 ▶ 119 구급대 도착 시 병원으로 이송

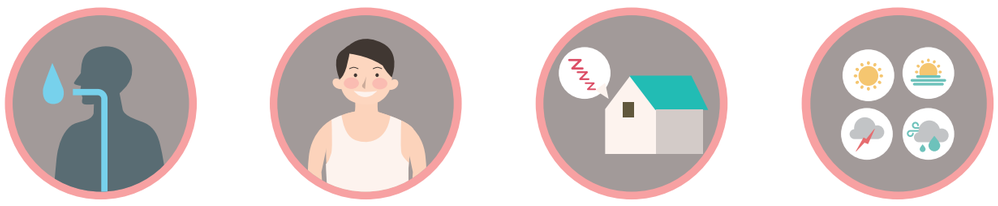
의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동 ▶ 옷을 벗기고 몸을 시원하게 함 ▶ 수분섭취 ▶ 증상이 호전되지 않을 시 119 구급대 요청



- 온열질환은 증상이 심하면 생명을 위협할 수 있는 긴급상황으로 의식이 없는 경우 신속히 119에 신고하여 병원으로 이송해야 합니다.
- 이송 전 환자를 신속히 시원한 곳으로 옮기고 물수건 등으로 체온을 내리고 의료기관에 방문할 수 있도록 조치합니다.
- 수분보충은 증상 완화에 도움이 되나 의식이 없는 경우에는 질식 위험이 있으므로 물을 억지로 먹이지 않도록 합니다.

건강한 여름나기



물은 자주 마시고 / 항상 시원하게 / 휴식은 충분하게 / 매일매일 기상정보 확인

무더운 날 이런 경우 더 위험합니다!



온열질환의 종류 및 응급조치 방법

구 분	주요 특성	응급조치 방법
열사병 	• 고열 (>40℃) • 중추신경 기능장애 (의식장애/혼수상태) • 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 • 의식을 잃을 수 있음 ※ 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음	○ 119에 즉시 신고하고 아래와 같이 조치합니다. – 환자를 **시원한 장소**로 옮깁니다. – 환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다. – **얼음주머니**가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 서혜부(사타구니)에 대어 체온을 낮춥니다. ※ 환자의 체온이 너무 떨어지지 않도록 주의 ※ 의식이 없는 환자에게 물을 먹이는 것은 위험하니 절대 금지
열탈진  (일사병)	• 땀을 많이 흘림 (≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로 • 창백함, 근육경련	○ 시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 **휴식**합니다. ○ 물을 섭취하여 **수분을 보충**해줍니다. ※ 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온 음료가 도움이 될 수 있으나, 과당함량이 높은 경우가 있어 주의해야 합니다. ○ **시원한 물**로 샤워를 합니다. ○ 증상이 1시간 이상 지속되거나 **회복되지 않을 경우** 의료기관에 내원하여 적절한 진료를 받습니다. – 병원에서 수액을 통해 수분과 전해질을 보충합니다.
열경련	• 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)	○ 시원한 곳에서 **휴식**합니다. ○ 물을 섭취하여 **수분을 보충**해줍니다. ※ 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온 음료가 도움이 될 수 있으나, 과당함량이 높은 경우가 있어 주의해야 합니다. ○ 경련이 일어난 **근육을 마사지**합니다. ※ 경련이 멈추었다고 해서 바로 다시 일을 시작하지 말고 근육부위를 마사지하고 충분한 휴식을 취해야 합니다. ○ 아래의 경우 바로 **응급실에 방문**하여 진료를 받아야합니다. – 1시간 넘게 경련이 지속 – 기저질환으로 심장질환이 있는 경우 – 평상시 저염분 식이요법을 한 경우
열실신 	• 어지러움 • 일시적으로 의식을 잃음	○ 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다. – 다리를 머리보다 높게 올립니다. ○ 의사소통이 될 경우 물을 천천히 마시도록 합니다.
열부종 	• 손, 발이나 발목이 부음	○ 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다. – 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올립니다.