



무더운 여름철 건강관리 이렇게 하세요!

전국에서 때 이른 무더위가 기승을 부리고 있는 가운데 목장에서는 잦은 고온 스트레스 관리에 온 힘을 쏟고 있다. 하지만 정작 낙농가들은 자신을 몸을 돌보지 못해 낮이면 더위에 지쳐 무기력해지고 밤에는 열대야로 잠을 잘 이루지 못하는 경우가 많다. 특히 야외활동이 많은 농가들과 고령의 어르신들은 불쾌감 및 피로감 상승은 물론 면역력 저하로 이어져 탈진이나 만성피로와 같은 증상이 우려된다. 이에 더위에 대한 각별한 주의를 기울여야 한다.

고령 농가들, 더위관련 질환에 더 주의해야

고령의 어르신들은 신체노화에 따라 땀샘의 수가 감소하고 기능이 약화돼 체온을 조절하는 능력이 청장년층보다 떨어진다. 여기에 많은 평소에 앓고 있는 지병(고혈압, 당뇨, 심장병 등)이 열에 대한 반응을 둔감하게 해, 본인이 탈수 증상에 이르렀는데도 불구하고 알아차리지 못하는 경우도 많다. 때문에 폭염 관련 질환을 잘 알아두고 응급상황에 대비하는 자세가 필요하다.

일사병 || 열에 지속적으로 노출 시 체내 염분과 수분이 소실돼 생기는 질환으로 주요 증상으로는 땀을 많이 흘리고 안색이 창백하며 두통, 구역, 구토, 어지럼증 등을 호소한다. 그리고 피부가 차갑고 체온 상승은 적다.

일사병이 의심되면 서늘한 곳에서 시원한 음료와 염분을 섭취하고, 차가운 물로 샤워해 열을 식혀야 한다.

열사병 || 체온조절중추가 제 기능을 못해 열을 식히지 못해 체온이 계속 상승하며, 땀이 나지 않아 피부가 건조하고 심한 두통, 어지럼증, 구역을 호소한다. 심하면 의식을 잃게 되고 판단 장애, 경련, 혼수 등의 증상이 나타난다. 이렇듯 열사병은 생명을 위협할 정도의 응급질환이므로 빠른 응급대처가 중요하다.

열사병 증후가 있으면 체온을 낮춰야 하기 때문에 차가운 물에 담그거나 물을 뿌리고 바람을 쐬도록 해줘야 한다. 이후 가능한 한 빨리 의료기관에 방문해 전문의의 치료를 받아야 한다.

열경련 || 여름철 많은 땀을 흘릴 때 생기는 질환으로 강한 노동이나 운동 등으로 염분과 수분이 급격히 손실될 때 발병한다. 증상으로는 근육의 경련과 통증을 수반한다. 경련이 멈춘 뒤에도 행동에 주의가 필요하며, 경련이 계속될 경우에는 병원에 방문해야 한다.

열경련이 발생하면 서늘한 곳에서 휴식을 취하고, 스포츠음료나 염분이 포함된 주스를 마시는 것이 좋다. ☺

여름철 폭염 피해 막는 행동요령

- ▶ 오전 11시부터 오후 4시 사이에는 야외활동 및 야외직업을 자제하세요.
- ▶ 목이 마르지 않더라도 주기적으로 수분을 섭취해 주세요.
- ▶ 가스레인지나 오븐의 사용은 집안 온도를 높이니 주의하세요.
- ▶ 커튼이나 천을 이용해 집안에 들어오는 직사광선을 차단하세요.
- ▶ 알코올이 들어있는 주류를 삼가세요.
- ▶ 뜨겁고 소화하기 힘든 음식은 피하고 수분이 많이 함유된 과일, 샐러드 등을 자주 드세요.
- ▶ 태양열을 흡수하는 어두운색의 옷과 두꺼운 옷을 피하세요.
- ▶ 시동이 꺼진 차량은 온도가 급격히 오르므로 장시간 머물지 마세요.

