

여름엔 햇빛조심-일사병·열사병

밤잠 설치게 만들었던 열대야는 한풀 꺾였지만 한낮의 태양은 아직 뜨겁기만 합니다.
한여름보다 한층 강렬해진 태양의 열기에 조심~ 또 조심!



일사병이나 열사병은 더위 먹은 것?!

일사병과 열사병, 병명도 비슷하고 여름에 자주 발생해 대부분의 사람들은 그냥 '더위 먹은 것'이라고 대수롭잖게 넘긴다. 여름에 흔히 볼 수 있는 증상이지만 일사병과 열사병은 응급처치법과 증상이 다르다. 자칫 혼동하여 응급처치를 잘못하거나 방치한다면 생명을 잃을 만큼 위험해진다.

일사병은 강렬한 햇살을 맨머리에 그대로 쬐면 생기게 되는 증상. 열대야로 인해 충분한 수면을 취하지 못한 경우에는 더 쉽게 증상이 나타난다. **열사병**은 햇살뿐 아니라 습한 곳에서 땀을 많이 흘리면 나타나는 증상이다. 몸이 많이 약해진 어르신들에게는 장마가 끝난 습한 8월의 더위는 치명적이다.

직사광선은 절대 금물

외출을 한다면 반드시 모자나 양산을 준비한다. 맨머리에 바로 햇빛을 받게 되면 일사병에 걸릴 확률이 그만큼 높아진다. 여름철 무리한 오전의 등산도 피하는 것이 현명하다. 외출할 일이 있다면 가급적 해질 무렵 선선한 오후로 하도록 하는 것이 좋다.

일사병을 우습게보지 말자

현기증과 두통을 유발하면서 속이 메스꺼워지면 일사병인지 의심해보자. 일사병이 의심스러우면 소금을 조금태운 물을 마시거나 시중에 판매하는 스포츠 음료를 마셔 체내로 수분을 공급해준다. 얼굴이 창백하거나 의식이 몽롱해진다면 병원을 반드시 가야한다.

햇빛조심

일사병
열사병

찬여름보다 한층 강렬해진 태양의 열기에 조심~ 또 조심!



오미자와 오이를 항상 내 곁에

아직은 뜨거운 햇볕에 장시간 노출되어야 할 경우가 생긴다면 미리미리 대비해서 일사병을 예방하자. 오미자 10g을 따뜻한 물 100ml에 담가서 우려낸다. 하루에 3번씩 나눠먹거나 보리차처럼 끓여 놓고 외출 전에 물처럼 마시면 좋다. 오미자는 갈증을 멈추게 하고 체내에 열이 체여 있는 것을 방지해준다. 오이도 수분이 많고 체내의 열을 내려주는 탁월한 효과가 있다.

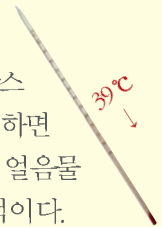
전기 값 아끼려다 병원비 배로 들어



무더운 공간에서 무리하게 운동을 하거나 장시간 태양에 노출 되어 땀을 많이 흘리면 열사병에 걸릴 확률이 높다. 혼자 집에서 선풍기만 틀어놓고 땀을 흘리고 있다면 어르신들은 특히 위험하다. 혼자만 있더라도 최대한 집을 시원하게 유지하고 자주 샤워를 해주는 것이 좋다. 따뜻한 차나 물을 자주 마셔 체내에 부족한 수분을 충분히 공급해주는 것도 중요하다.

갑작스런 체온상승 주의

체온은 40℃이상 올라가지만 땀은 나지 않고 오히려 피부가 건조하다. 갑작스런 고온으로 인해 중추신경이 마비되 외부의 자극에도 반응을 하지 못하고 심하면 혼수상태가 된다. 이때에는 빨리 체온을 39℃이하로 낮춰주는 것이 중요하다. 얼음물에 몸을 담구거나 선풍기를 틀어놓고 온몸에 차가운 물을 뿌려주는 것도 효과적이다.



찬 음식보다는 따뜻한 차나 제철 과일이 최고

열사병은 체온이 서서히 올라가는 것이므로 체온을 내려줄 수 있는 음식을 자주 마시는 것이 좋다. 아침식사는 거르지 않고 푹푹 챙겨먹어 체력이 떨어지는 것을 미리미리 예방해준다. 비타민을 충분히 섭취하는 것도 중요한데 여름 제철 과일인 수박, 자두를 먹으면 좋다. 특히 수박은 94.5%가 수분으로 되어 있고 당분도 적어 당뇨를 걱정하는 어르신들에게는 좋은 과일이다.

