2024.7.12.

질병관리청

무더운 여름에 임신부는 온열질환을 조심하세요!

질병관리청

무더운 여름에 임신부는 온열질환을 조심하세요!

온열질환이란?

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환(열사병, 열탈진 등)으로 **고온의 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하** 등의 증상을 보이며 방치 시 생명이 위태로울 수 있습니다.

질병관리청

무더운 여름에 임신부는 온열질환을 조심하세요!

임신부는 체온이 높아 주의 필요!

임신부는 호르몬 변화, 체중 증가 등으로 체온 조절 능력이 떨어지고, **일반 사람들보다 체온이 높습니다.** 폭염이 지속되면 임신부는 주변 **온도 변화에 민감하고, 온열질환에도 취약**해집니다.

여름철 기상청 폭염특보

폭염 주의보 33℃	폭염 경보 35℃
일 최고체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	일 최고체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

질병관리청

무더운 여름에 임신부는 온열질환을 조심하세요!

폭염 시 외출 및 야외활동 자제!

연구에 따르면, 임신부가 여름철(6~8월) 29℃ 이상의 **고온에 노출될 경우 조산, 저체중아 출산, 장감염질환** 등으로 인한 입원 증가와 연관성이 있다고 보고되고 있습니다.

* 출처 : 임신부 폭염 노출에 따른 임신부, 신생아 및 영유아 건강영향 연구, 질병관리청(2021)

무더운 여름에 임신부는 온열질환을 조심하세요!

임신부는 폭염주의보 기준온도 (33℃)보다 낮은 온도에서도 주의!

연구에 따르면,

임신초기인 **임신1분기(1~12주)에는 29℃ 이상,**

임신중기인 **임신 2분기(13 ~28주)에는 32℃ 이상**

고온 노출시 조산 발생 위험이 증가합니다.

* 출처 : 임신부 폭염 노출에 따른 임신부, 신생아 및 영유아 건강영향 연구, 질병관리청(2021)

무더운 여름에 임신부는 온열질환을 조심하세요!

온열질환 응급조치

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고,
몸을 시원하게 함

↓

수분 섭취

↓

개선되지 않을 경우,
119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

↓

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

↓

병원으로 후송

* 의식이 없는 경우에는 수분섭취 절대 금지

2024.7.12.

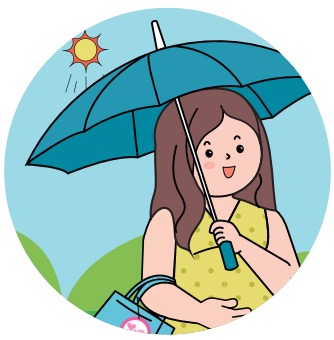
질병관리청

무더운 여름에 임신부는 온열질환을 조심하세요!

임신부 온열질환예방 건강수칙 3가지

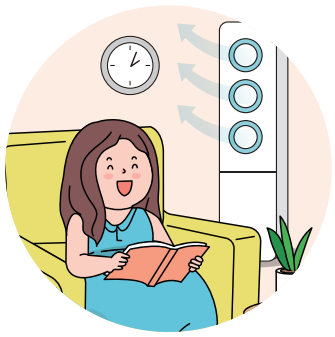
물 자주 마시기

- 카페인 음료(커피, 차), 당분 많은 주스보다는 충분한 물 섭취
  * 심장, 신장, 혈압관련 질환자는 의사와 상담 후 섭취



시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기(탕 목욕, 사우나 피하기)
- 면소재, 통풍이 잘되고 몸을 압박하지 않는 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)



더운 시간대에는 장시간 실외 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(실외 온도 28℃ 이상)에는 외출, 운동 등을 삼가고, 시원한 곳에 머물기

2024.7.12.

질병관리청

온열질환예방 건강수칙과 함께 임신부의 건강한 여름을 준비하세요!