

2023.12.20.

질병관리청

추운 겨울 어르신은 한랭질환을 조심하세요!



1/9

2023.12.20.

질병관리청

한랭질환이란?



추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐수 있는 질환으로, 대표적인 질환으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병 등이 있습니다.

저체온증

심부체온이 35°C이하로 떨어지는 상태로 **오한**이 나고 **말이 어눌해지거나 의식이 흐려짐.**

동상

강한 추위에 노출되어 **피부 및 피하조직이 얼어서 조직이 손상되는 것**

동창

다습하고 가벼운추위(0~10°C)에 지속적으로 노출 시 **말초혈류장애**로 인한 **피부조직의 염증반응**

침수병·침족병

찬물(10°C이하)에 손이나 발이 오래 노출되어 발생하는 **피부 지무를** 등의 손상

2/9

2023.12.20.

질병관리청

왜 어르신은 한랭질환에 더 취약할까요?

어르신은 추위 노출로 인한 열손실을 방어하거나 보상하기 위한 기능이 일반 성인보다 낮아 한랭 질환에 취약하여 더욱 주의가 필요합니다.



3/9

2023.12.20.

질병관리청

어르신 한랭질환예방 건강수칙

생활습관 ▶ 가벼운 실내운동, 적절한 수분 및 균형있는 영양섭취	실내환경 ▶ 실내내 따뜻하고 건조해지지 않도록 하기
외출전 ▶ 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)	외출시 ▶ 따뜻하게 옷입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)
주의 사항 ▶ 기저질환으로 복용하는 약이 한랭질환에 취약하게 만들 수 있어 의사와 상의하여 주의사항 숙지	

7/9

2023.12.20.

질병관리청

어르신의 한랭질환 증상시 응급조치

▶ 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.	▶ 따뜻한 장소로 이동 하세요.
▶ 젖은 옷을 모두 제거하세요.	▶ 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.
▶ 추위에 노출되어 가려움, 통증 등이 있는 말초 부위는 따뜻한 물*에 20~40분간 담급니다. * 동상을 입지 않은 부위를 담글 때 불타버리지 않을 정도의 온도(37~39°C) 다시 추위에 노출될 수 있는 상황에는 물에 담그면 안됨.	

8/9

2023.12.20.

질병관리청

한파대비 건강수칙과 함께 어르신의 건강한 겨울나기 준비하세요!



9/9