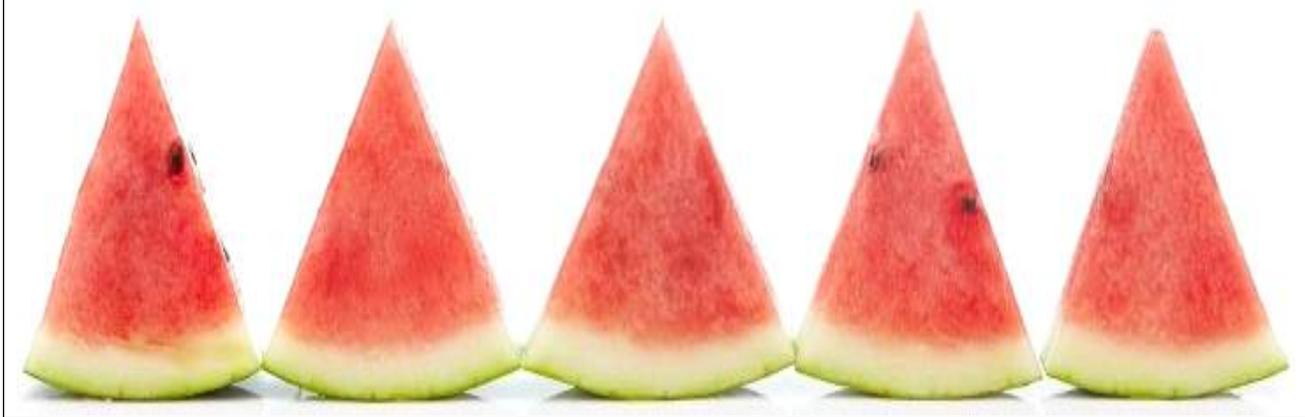


<b>실천 목표</b>	<b>연수 동래 데이케어</b>	제 2017- 08호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼썬 동래데이케어 방문요양		발행인 : 차 정 순 담당자 : 김 은 정 발행일자 : 2017. 08. 01

## 무더운 여름 시원하고 건강하게 이겨내세요



### \*8월 건강관리 정보\*

#### ◆ 폭염 대비 : 어르신 온열질환 건강관리

: “여름이 지나가고 가을이 들어선다” 라는 입추가 다가오고 있지만, 여전히 무더운 더위가 기승을 부리고 폭염이 계속 되고 있습니다.



70세 이상 어르신



홀로 사시는 어르신



만성질환을 가진 어르신

특히 우리 어르신들은 폭염에 더욱 취약하여 각별한 주의가 필요하며, 홀로 지내시거나 만성 질환을 가지고 계신 어르신들은 평소 건강을 잘 관리하셔야 합니다.

## ◆ 폭염시 신체 변화 및 건강관리법

: 만성질환 어르신들은 폭염으로 인해 열사병에 걸리거나 질환이 악화되기 쉽기 때문에 더욱 주의를 기울여야 합니다.

### ● 폭염시 질환별 신체변화

고혈압	체온상승	혈관의 수축과 이완 반복 적응체온 유지 위해	혈압변동 ↑ 혈압이 오르락 내리락 하는 현상	혈관에 무리	심뇌혈관 질환발생 ↑
심장질환	체온상승	말초혈관 확장 몸이 열을 발산하기 위해	혈압 ↓	심장박동수 ↑ 심근수축 ↑	심장부담 초래
당뇨	탈수	혈액농도 ↑ 혈당조절기능 ↓	혈당수치 ↑ 또는 ↓	고혈당 또는 저혈당	합병증 악화
뇌졸중	탈수	체내수분부족	혈액순환 장애	뇌혈관손상	뇌졸중 발생 ↑

### ● 폭염시 건강 관리법

<h4>탈수예방</h4>	<h4>체온조절</h4>	<h4>응급상황 대처</h4>
규칙적으로 물을 자주 충분히 마십니다.	실내에서는 적정실내온도 26℃를 유지합니다.	흉통이나 가슴이 답답해 지는 증상이 30분 이상 지속되고 심해지면 빨리 병원을 찾아 응급조치를 받으록 합니다.
카페인이 든 음료와 술은 이뇨작용을 일으켜 탈수가 잘 일어나므로 피하도록 합니다.	시원한 물로 목욕을 하되, 갑자기 냉수를 끼얹는 등 급격한 체온 변화를 주지 않도록 합니다.	주변 사람과 가족들에게 현재 가지고 있는 질환과 신체변화에 대해 알려주고, 응급상황 시 서로의 역할 등을 공유합니다.
당뇨환자의 경우, 빙과류나 청량음료는 혈당을 높일 수 있으므로 냉수나 보리차를 마시도록 합니다	가장 더운 시간에는 (낮 12시~ 오후 5시) 무리한 일을 하지 않고, 휴식을 취하는 것이 좋습니다.	
	부득이하게 외출 시, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가리도록 합니다.	



# 미로찾기

강아지가 숨겨놓은 뼈다귀를 찾아보아요!

