

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
열췌 동래데이케어 방문요양

열췌 동래 데이케어

제 2019 - 08호

발행인 : 이 영 애
담당자 : 이 병 하
발행일자 : 2019. 08. 01



*** 온열질환을 주의하세요!**

- 뜨거운 환경에 장시간 노출될 때, **열로 발생하는 급성질환**

주요증상: 고열, 피부는 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거움), 빠른 맥박과 호흡, 두통, 피로감과 근육경련.



온열질환 예방

딱 10가지 만 기억하세요!



- ① 낮 12시부터 오후 5시까지는 가장 더운 시간대이므로 휴식을 취하기
- ② 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
- ③ 갈증을 느끼지 않도록 물 자주 마시기
- ④ 과일, 샐러드 등 수분을 함유하고 있으며, 소화하기 쉬운 음식 섭취하기
- ⑤ 커튼이나 천을 이용하여 집안으로 들어오는 햇빛 차단하기
- ⑥ 술이나 카페인 들어간 음료 마시지 않기
- ⑦ 가스렌지나 오븐의 사용은 집안의 온도를 높일 수 있으므로 자제하기
- ⑧ 어둡고 달라붙는 옷 입지 않기
- ⑨ 밀폐된 공간에 아이들과 애완동물 방치하지 않기
- ⑩ 창문과 문이 닫힌 상태에서 선풍기 틀지 않기



★ 무더울 땐 이런 분들 더 조심하세요!!



75세 이상 어르신



홀로 사시는 어르신



만성질환*을 가진 어르신

* 만성질환 : 고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등

※ 특히 만성질환을 앓고 계시는 경우에는 무더위로 증상이 악화될 수 있으므로 더욱 주의하셔야 합니다.

* 폭염! 이렇게 대비하세요.



물은 자주 마시고!



항상 시원하게!



휴식은 충분하게!

매일매일 기상정보 확인하기



※ 긴급상황 및 도움이 필요할 때?

- **건강상담과 복지생활 지원요청 ☎ 129** (보건복지콜센터)
- **구조·구급 등 긴급상황 ☎ 119구급대** (안전신고센터)



「뇌졸중」 환자의 5명 중 4명은 60세 이상

주요내용

- ▶ 60세 이상 연령대, 전체 진료인원의 77.8% 차지
- ▶ 전체 진료비 지출의 77.4%는 입원 진료비
 - 입원 1조 3,037억 원(77.4%) > 약국 2,941억 원(17.5%) > 외래 869억 원(5.2%) 순
- ▶ 허혈성 뇌졸중<뇌경색> 진료인원이 출혈성 뇌졸중<뇌출혈> 진료인원보다 5.1배 많아

1. ‘뇌경색’ 진료인원, ‘뇌출혈’ 보다 5배 이상 많아

- 뇌졸중은 혈관 막힘으로 혈관에 의해 혈액을 공급받던 뇌의 일부가 손상되는 뇌경색(허혈성 뇌졸중)과 뇌혈관이 터짐으로써 뇌 안에 피가 고여 그 부분의 뇌가 손상당한 뇌출혈(출혈성 뇌졸중)으로 나뉘는데, 뇌졸중 전체 진료인원 53만 8천 명 중 뇌경색 진료인원은 44만 1천 명이고, 뇌출혈 진료인원은 8만 6천 명으로 뇌경색 진료인원이 뇌출혈 진료인원보다 5.1배 많았다.

2. ‘뇌졸중’ 환자 5명 중 4명이 60대 이상 고연령층

- 2015년 기준으로 ‘뇌졸중’의 건강보험 진료현황을 연령대별로 비교해 보았을 때, 고연령층(70대, 60대, 80세 이상 순) 일수록 진료인원 수가 많았으며, 이 연령구간에서 전체 진료인원의 77.8%를 차지하여 뇌졸중 환자의 5명 중 약 4명은 60세 이상 고연령층인 것으로 나타났다.

○ 뇌졸중의 원인 및 증상

- 뇌졸중(뇌혈관질환)은 뇌혈관이 막혀서 발생하는 뇌경색과 뇌혈관이 터져서 발생하는 뇌출혈로 크게 분류할 수 있다.

- 원인 : 뇌졸중의 원인으로는 조절이 불가능한 원인과 조절이 가능한 원인으로 분류할 수 있다.

조절이 불가능한 원인으로는 나이, 인종, 유전적 요인 등이 있고, 조절이 가능한 원인으로는 고혈압, 당뇨병, 부정맥 등의 심장질환과 비만, 고지혈증, 흡연, 과음, 운동부족, 수면무호흡증, 경동맥 협착 등이 있다.

- 증상 : 대표적인 증상으로는 한쪽 눈 시각의 일시적 상실, 편마비, 구음장애, 어지러움, 언어장애, 기억력 및 인지기능의 장애, 두통, 복시, 삼킴장애, 감각이상 등이 있다.



출처-보건복지부 대한의학회

○ 치료 및 관리

- 일단 뇌졸중 같은 증상이 있으면 최대한 빨리 전문 의사가 있는 병원의 응급실로 가야한다.

○ 예방법



빨간색 글씨의 범주에 해당되는 것을
오른쪽에서 찾아 동그라미(O)로 표시하세요.

계절	꽃	사과	가을	만두
가족	책상	아들	친구	상자
음식	라면	자동차	부산	한복
과일	꿀	한글	피자	버섯
한글	A	하	天地	そら