

임신과 열 — 자기 자신과 아기를 보호하세요

임신 중 열은 위험할 수 있습니다

우리 몸이 뜨거운 날씨에 과열될 때 열성 질환이 발생합니다.

- 열성 질환의 증상으로는 경련, 심한 발한, 실신, 현기증, 탈수 등이 있습니다.
- 임신 중에는 몸을 식히기가 더 어렵습니다. 또한 탈수나 다른 열성 질환 증상을 더 쉽게 느낄 수 있습니다.
- 체온이 계속 너무 높으면, 아기의 성장이 느려지거나 조산의 위험이 높아집니다.
- 조산아나 너무 작게 태어난 아기는 건강 문제를 겪을 수 있고, 학습에 문제가 있을 수 있습니다.

너무 뜨거운 날이나 따뜻한 날에도 체온을 시원하게 유지하는 것이 임산부와 아기를 보호하는 데 중요합니다.



열성 질환의 증상

- 심한 발한
- 심한 갈증
- 피부 건조 또는 구강 건조
- 어두운 색 소변(오줌) 또는 매우 적은 양의 소변
- 근육 경련
- 빠른 심박수 또는 빠른 호흡
- 두통 또는 현기증
- 블랙스톤 히스 수축 또는 경련 증가
- 구역질 또는 구토*
- 혼란*
- 발작*
- 고열*
- 어눌한 말씨*

* 일사병의 증상으로 즉시 조치가 필요할 수 있습니다.

열성 질환의 위험을 줄이는 방법

- 물이나 저당 액체를 많이 마십니다. 카페인을 삼갑니다.
- 수박, 시금치, 베리류, 오이, 양상추, 셀러리 등 수분이 풍부한 음식을 섭취합니다.
- 헐거운 옷을 입습니다.
- 면 소재 침구류를 사용합니다.
- 낮 시간 동안 블라인드나 커튼을 내립니다.
- 전혀 사용하지 않는 방을 제외하고 집 안의 모든 문을 열어 공기 흐름을 촉진합니다.
- 오븐, 의류 건조기, 다리미 등 열을 내는 기기는 야간까지 기다려 사용합니다. 온수를 사용하는 세탁물은 밤 시간에 세탁합니다.
- 하루 중 좀 더 시원한 시간에 운동하고(이른 아침과 늦은 저녁) 가능하면 실내에 머뭅니다.
- 선풍기를 사용할 때 더 빠른 냉각 효과를 위해 피부에 물을 분사하거나 스폰지로 닦습니다.
- 가능하면 지역의 쿨링 센터, 물 또는 기타 에어컨 시설을 찾습니다.



임신을 하면 열성 질환의 위험성이 높아집니다. 다음과 같은 경우 위험성은 더 높아집니다.

- 외부에서 일할 때.
- 식당에서 설거지를 하거나 조리할 때.
- 물류창고나 공장에서 일할 때.
- 18세 미만일 때. 십 대의 경우 체구가 더 작고 열에 대한 저항력이 낮아 위험성이 더 높을 수 있습니다.
- 흑인일 경우. 흑인은 임신할 경우 아기가 조산할 위험성 등 출산 합병증의 위험성이 가장 높습니다.
- 주치의가 조산이나 아기가 아주 작게 태어날 위험이 있다는 이야기를 한 경우.
- 나무 그늘이 많지 않거나, 도로, 보도, 주차장 등이 많은 지역에 사는 경우.
- 통행량이 많은 도로 근처나, 대기오염이 심한 장소에 사는 경우.
- 의료 서비스와 건강한 먹거리를 찾기 힘들고, 탄탄한 지역사회 지원을 기대할 수 없는 경우.
- 에어컨이 없거나 사용하지 않는 경우.
- 열을 제대로 차단하지 못하는 오래된 집에 사는 경우.
- 쿨링 센터, 물 또는 다른 에어컨 장소 이용이 쉽지 않은 경우.

도움을 요청해야 할 때

- 경증의 열성 질환 증상도 임신 중에는 위험할 수 있습니다.
- 몸을 식힐 수 없는 경우 즉시 주치의에게 전화하거나 의원을 찾으십시오.
- 매우 높은 고열, 발작, 구토, 혼란이나 어눌한 말씨 등 중증의 증상이 나타나는 경우 911에 전화하십시오. 일사병의 증상으로 생명이 위험하고 즉시 의학적 도움이 필요할 수 있습니다.



열성 질환과 임신에 관한 더 자세한 정보

열 - 생식 건강

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/heat.html>

열성 질환의 경고 징후와 증상

<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>

여름철 고열 상황은 임산부에게 특히 더 위험을 야기할 수 있습니다

<https://www.heart.org/en/news/2019/07/01/summer-heat-brings-special-health-risks-for-pregnant-women>

심각한 고열 상황 시 캘리포니아주 공중보건부 지침

https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat.aspx

캘리포니아 주지사 비상 서비스 사무실

<https://news.caloes.ca.gov/its-getting-hot-in-here-how-to-stay-safe-in-extreme-heat>