

열 관련 질환을 이겨내자

여름의 높은 기온은 학생 운동 선수들의 열 관련 질환의 위험성을 높입니다. 열 관련 질환에는 여러 가지 유형이 있습니다. 심각도에 따라 경미한 열경련 또는 열탈진에서부터 치명적인 열사병까지 다양합니다. 비록 열관련 질환 자체가 치명적일 수도 있지만, 일찍 알아채고 적절히 처치한다면 죽음은 막을 수 있습니다.

탈수증과 열관련 질환



일반적으로, 대부분의 운동 선수는 훈련 중 15분 마다 200-300 밀리리터의 수분을 섭취해야 합니다.

몸통 체온이 화씨 105도 이상 30분 이상 지속되면 세포 손상이 일어납니다.



현재, 뉴저지를 시작으로 13 개 주가 중고등학교 운동 선수들에 대한 열 순응 정책을 갖고 있습니다.



운동성 열사병은 트레이닝 중인 운동 선수와 군인의 3대 사망 원인 중 하나입니다.

- 2010년부터 2015년까지, 열사병에 의해 사망한 운동 선수는 20명에 달합니다.
- 고온 환경속에서 몸이 운동에 적응하는데는 7-14일이 소요 됩니다.
- 탈수증으로 체중의 3-4%를 잃으면, 근육 강도는 2% 감소하는 것으로 추정됩니다.

안전 팁



한 시간 이상 지속되는 훈련에서는 스포츠 음료를 소지해야 합니다.

음료는 차갑게 유지 합니다. 차가운 음료가 따뜻한 음료보다 50% 더 섭취하게 됩니다.

활동 전, 중간, 후에 물을 섭취합니다.

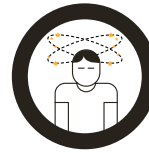
극단적인 고온 환경속에는 헬멧이나 패딩 등 불필요한 장비를 제거 해야 합니다.



극단적인 고온 환경속에는 헬멧이나 패딩 등 불필요한 장비를 제거 해야 합니다.

- 첫 주 정도에는, 열에 적응할 수 있도록 가벼운 장비로 짧게 운동합니다.
- 40분 운동 후 10분 간 휴식하는 것과 같은 운동 대 휴식 비율을 따릅니다.
- 주변 온도, 상대 습도, 태양 복사를 측정하는 습구흑구 온도계를 이용해 정확한 열 압박을 측정합니다.
- 운동성 열사병에 걸린 사람이 있다면, 먼저 체온을 낮추고 그 다음에 이동해야 한다는 것을 잊지 마십시오.
- 훈련 및 경기 전에는 열사병 선수의 치료를 위해 차가운물을 담은 욕조를 준비해야 합니다.

가벼운 열관련 질환의 증상



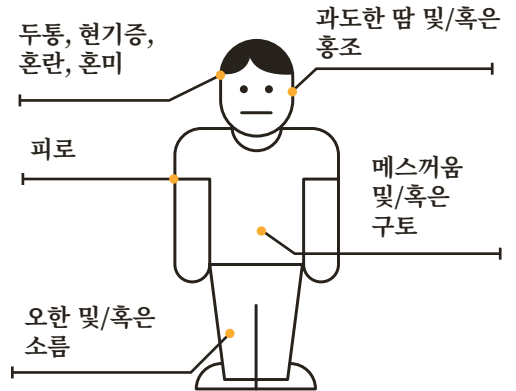
현기증

경련, 근육 강직 및 쥐

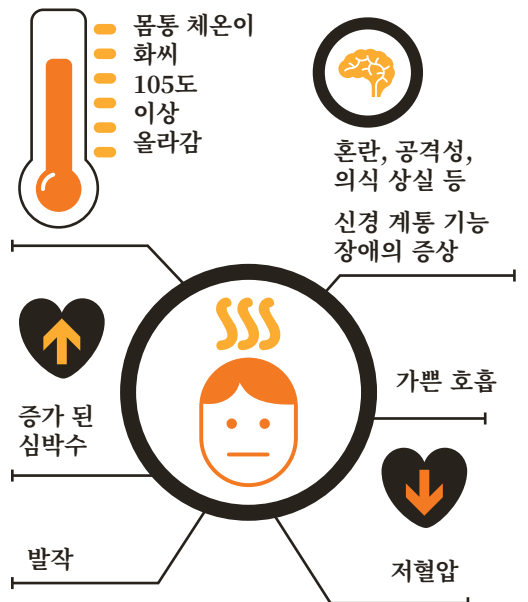


다른 증상이 없이 어지러움

심한 열사병의 조기 징후



운동성 열사병의 증상



자료: Korey Stringer Institute, American Medical Society for Sports Medicine, NATA