

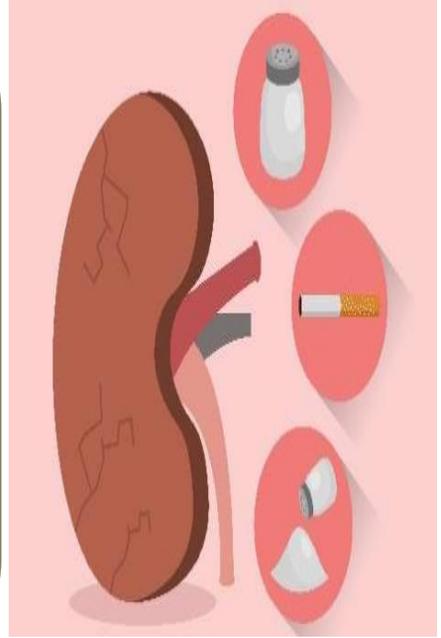
신장질환 2-1

신장질환은 신장의 손상, 기능 감소 등이 몇 개월에 걸쳐 천천히 나타나 신장에서 노폐물 배설기능 이상이 발생하는 질환으로 잘 낫지 않는 만성질환입니다..

위험요인

다음과 같은 상황에서 신장질환 발생 위험이 높아질 수 있습니다

- 1) 가족력(만성신장질환, 신장이식 관련 가족력)
- 2) 50세 이상 연령에서 급증
- 3) 조산아로 출생한 경우
- 4) 당뇨, 고혈압(전체 만성신장질환자의 70% 이상)
- 5) 심장질환
- 6) 비만, 과체중, 운동부족
- 7) 흡연
- 8) 진통제, 약물남용
- 9) 특정 질환이 있는 경우
(사구체 신장염, 결석, 종양/전립선비대로 인한 요로폐쇄, 루프스, 기타면역질환)
- 10)스트레스



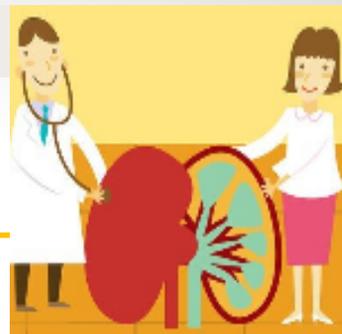
의심증상 및 신장질환단계

다음과 같은 증상이 있다면 신장질환을 의심해 보아야 합니다.

- 피로감, 기운 없음
- 두통, 불면증, 집중력 감소, 오한
- 발과 발목 부종
- 피부 건조 및 가려움증
- 당뇨, 특히 밤에 증상 심화
- 구역질, 구토, 눈이 푸석거림
- 식욕감소, 예기치 않은 체중감소
- 소변색깔 변화- 혈뇨, 콜라색
- 소변검사에서 만성적으로 단백뇨가 나옴
- 혈압이상 등

신장질환의 진행 정도는 사구체 여과율과 단백뇨(알부민뇨)의 정도를 조합 위험단계를 알 수 있다

		알부민뇨 (mg/g Cr)		
		<30	30~300	>300
사구체여과율 (mL/min/1.73 m ²)	≥90	정상 또는 상승 저위험	중등 증가 중등도위험	중중(현재치) 증가 고위험
	60~89	약간 저하 저위험	중등 증가 중등도위험	중중(현재치) 증가 고위험
	45~59	경미한 저하 중등도위험	중등 증가 고위험	중중(현재치) 증가 초고위험
	30~44	중등도 저하 고위험	중등 증가 초고위험	중중(현재치) 증가 초고위험
	15~29	현저하게 저하 초고위험	중등 증가 초고위험	중중(현재치) 증가 초고위험
	<15	신부전 초고위험	중등 증가 초고위험	중중(현재치) 증가 초고위험



신장질환 2-2

대표적 신장질환

▶ 신증후군

① 원인

- 신장조직이 손상되고 네프론이 퇴화하여 신기능저하 단일 질병이 아니고 많은 신질환에서 볼 수 있는 여러 비정상적인 증상을 말함
- 당뇨병병증, 약물중독, 중금속 오염 등에 의해 나타나는 신장손상
- 사구체의 모세관이 손상되어 단백질이 사구체에서 여과되어 대부분이 배설됨

② 증상 - 단백뇨, 저단백혈증, 부종, 복수, 단백뇨증이 심할수록 고지혈증이 심함

▶ 사구체신염

① 원인

- 급성사구체신염 : 편도선염, 인후염, 감기 등의 감염으로 사구체의 세포를 파괴하고 염증유발
- 만성사구체신염 : 급성 사구체신염이 이행되거나, 처음부터 만성사구체신염으로 진행 등

② 증상

- 급성사구체신염 : 혈뇨, 부종, 피뇨, 단백뇨, 고혈압 등
- 만성사구체신염 : 혈뇨, 부종, 사구체여과율 저하, 고혈압등 나타남, 악화되면 요독증, 빈혈, 고혈압, 단백뇨, 고혈압, 두통, 구토 경련등의 증세 나타남

▶ 신부전

① 원인

- 급성신부전 : 심한 상해, 감염, 유해물질 등에 의해 급속한 신기능 감소감노증으로 질소 노폐물, 나트륨, 수분 칼륨 축적되나 만성신부전과 달리 회복 가능함
- 만성신부전 : 신장조직이 점점 퇴행성변화를 일으켜 모든 신기능의 감소가 가속화된 상태로 정상으로 회복될 수 없는 단계에 있는 질환

② 증상

- 급성신부전 : 감뇨, BUN ↑, 고크레아틴혈증, 고칼륨혈증, 고인산혈증, 고칼슘혈증, 요독증 등
- 만성신부전 : 다뇨, 야뇨증, 피로, 빈혈, 구토등, 기능감소에 따라 다른 기관에도 영향을 줌

예방을 위한 생활개선 수칙

- ① 만40세 이상 성인은 년 1회 정기검진을 통해 자신의 상태를 점검합니다.
- ② 고혈압, 당뇨병과 같은 선행질환이 있는 경우, 혈압과 혈당을 조절합니다.
- ③ 건강 체중을 유지합니다.
- ④ 저염식을 실천하며, 지나친 단백질 섭취를 피합니다.
- ⑤ 중등도의 신체활동을 주 4회 이상, 1회 30분 이상 실천합니다.
- ⑥ 반드시 금연합니다.
- ⑦ 신장 기능에 영향을 미칠 수 있는 진통제 복용을 피합니다

★ 신장질환 예방에 도움이 되는 식사원칙★

- 하루 소금섭취량을 5g 이하로 제한합니다.
- 칼륨과 인의 섭취를 제한합니다.
- 부종이 있는 경우 수분의 섭취를 제한합니다.
- 칼슘과 비타민을 충분히 섭취합니다.
- 양질의 단백질을 섭취하며, 지나친 단백질 섭취를 피합니다.

자료: 한국건강관리협회, 산업안전공단

보건교육자료 - 작업관련(2019년 7월호)

[온열질환 2-1]

■ 폭염이란?

· 일반적으로 일 최고기온이 33°C 이상일 때를 폭염이라고 합니다.

폭염주의보 : 일 최고기온이 33°C 이상이 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

폭염 경보 : 35°C 이상이 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

· 폭염에 장시간 노출되면 열사병, 열탈진, 열경련 등 온열질환에 걸릴 수 있으며 신속한 조치를 하지 않을 경우 사망에 이를 수 있습니다.

■ 무더위 안전상식

· 냉방기기를 사용하는 경우에는 실내·외 온도차를 5°C내외로 유지하여 냉방병을 예방하도록 합니다.(실내 냉방온도는 26°C ~ 28°C)

· 무더위에 카페인이 들어간 음료는 삼가고, 생수나 이온음료를 마시는 것이 좋습니다.

· 여름철 오후2시~오후5시 사이에는 가정 더운 시간으로 실외 작업은 되도록 하지 않습니다.

· 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 않습니다.

■ 폭염발생시 행동요령

· 휴식시간은 장시간 한 번에 쉬기보다는 짧게라도 자주 가지는 것이 좋습니다.

· 야외행사 및 스포츠경기 등 각종 외부행사를 자제합니다.

· 점심시간 등을 이용하여 10~15분 정도의 낮잠으로 개인건강을 유지합니다.

· 직장인들은 편한 복장으로 출근하여 체온을 낮추도록 노력합니다.

· 건설현장 등 실외 작업장에서는 폭염안전수칙(물, 그늘, 휴식)을 항상 준수하고, 취약시간(2~5시)에는 '무더위 휴식시간제'를 적극 시행합니다.



■ 고온의 허용온도 Level (미국 ACGIH)

작업의 강도	작업내용	허용온도 레벨
지극히 경작업	손끝을 움직이는 정도 (사무)	32°C
경작업	가벼운 손작업	30°C
중등도작업	상체를 움직이는 정도	29°C
	전신을 움직임 (30~40분에 한번 휴식)	27°C
중작업	전신을 움직임 (즉시 땀이나는 정도)	26°C



: 산업안전보건공단

보건교육자료 - 작업관련(2019년 7월호)

[온열질환 2-2]

■ 건강장애 발생 근로자 응급조치 요령

· 열경련



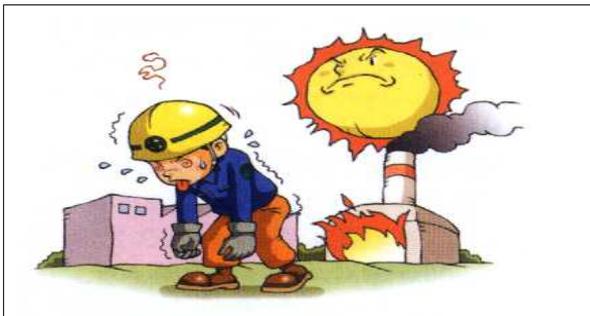
원 인	지나친 땀 배출에 의한 탈수와 염분소실 고온환경에서 심한 육체적 노동시 발생
증 상	많이 사용한 근육에 통증 및 경련
응급조치	0.1% 식염수를 마셔 수분과 염분 보충 통풍이 잘 되는 곳에 환자를 눕히고 작 업복을 벗겨 체온을 낮추며, 땀 배출 방 지조치

· 열피로



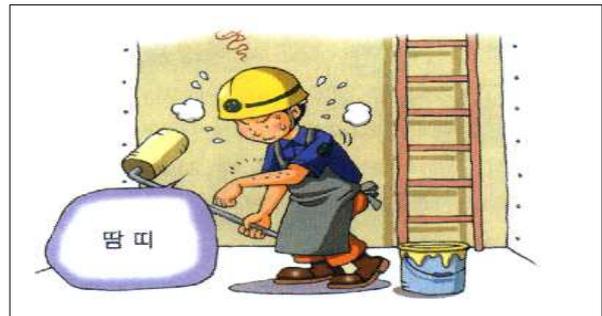
원 인	고열환경 폭로로 인한 혈관 장애 기온과 습도가 갑자기 높아질 때 발생
증 상	경증인 경우 두통 및 어지러움 실신환자는 무력감, 불안 및 초조감 등
응급조치	서늘한 장소에 환자를 눕히거나 머리를 낮게 눕혀 적절한 휴식 물과 염분 섭취

· 열사병



원 인	고온다습한 작업환경에서 심한 육체적 노동을 할 경우 혹은 옥외에서 태양의 복사열을 두부에 직접적으로 받는 경우
증 상	현기증, 오심, 구토, 허탈, 헛소리 등 체온이 41~43°C까지 상승되어 혼수상태 에 이르게 되며 피부가 건조하게 됨
응급조치	체온의 하강이 무엇보다 시급하며, 체온 을 39°C 이하로 내려야 함 의식에 이상이 있으면 즉시 병원 응급실 로 후송

· 열발진



원 인	피부가 땀에 오래 젖어 생기며 고온다습 하고 통풍이 잘 되지 않는 환경에서 작 업 할 때 발생
증 상	홍반성 구진이 나타나며, 대개 맑거나 우유빛의 액체가 찬 수포로 변함 발진은 가렵지는 않으나 뜨겁고 얼얼한 느낌이 있음
응급조치	시원한 실내에서 안정 피부를 청결히 하고 칼라민로션이나 아 연화연고를 바름