

근로자 정기 보건교육 - 뇌심혈관 질환

뇌·심혈관계 질환이란?

심장, 심혈관 및 뇌혈관계통에서 발생한 질환으로서, 심근경색증·뇌졸중(뇌경색·지주막하출혈·뇌실질내출혈) 해리성대동맥류 등을 말한다.

특히, "작업관련 뇌·심혈관질환"이라 함은 발병요인으로 작업관련인자가 일부 관여했을 것으로 추정되는 직장 근로자들에게서 발생한 뇌·심혈관질환을 말한다.

(직장에서의 뇌·심혈관질환 예방을 위한발병위험도평가 및 사후관리지침 H-1-2013)

뇌혈관질환

뇌 속에 있는 혈관이 막혀
뇌경색을 일으키거나,
혈관이 터져
뇌출혈을 일으킨 상태

+

심혈관질환

심장근육을 둘러싸고 있는
혈관이 좁아져 발생하는
협심증이나 심근경색



뇌·심혈관질환



근로자 정기 보건교육 - 뇌심혈관 질환

뇌·심혈관계 질환 원인

구분		위험요인
개인적 요인	건강상태 요인	고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만
	생활습관 요인	흡연, 운동부족
	유전적 요인	연령, 성, 유전
작업관련 요인	화학적 요인	이황화탄소, 염화탄화수소, 일산화탄소 등
	물리적 요인	소음, 온열작업, 한랭작업
	사회심리적 요인	업무량
	작업관리적 요인	교대근무, 야간근무
	복합적 요인	운전작업
	정신적 요인	급작스러운 스트레스
신체적 요인	급작스러운 육체활동	

<뇌심혈관질환 발병 위험요인>



주요질환

뇌의 혈관이 막히거나 터져서 생기는 질환

⇒ 뇌졸중(뇌출혈, 뇌경색)

개인적 원인

고정요인

- 나이
- 성별
- 성격

변동요인

- 혈압, 혈당
- 과체중
- 음주, 흡연



주요질환

심장과 주요 동맥에 발생하는 질환

⇒ 고혈압, 허혈성 심장질환, 관상동맥질환 (협심증, 심근경색증)

직업적 원인

화학물질

- 이황화탄소
- 황화수소
- 일산화탄소
- 유기용제 등

물리인자

- 소음
- 고열작업
- 한랭작업

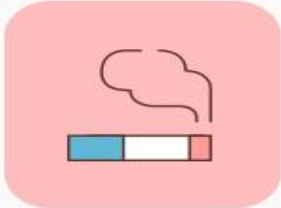
근무조건

- 교대근무
- 장시간근무
- 밀폐공간작업
- 업무량
- 스트레스

근로자 정기 보건교육 - 뇌심혈관 질환

대한민국
지킴이브리핑

심뇌혈관질환 예방수칙 9가지



1. 담배는 반드시 끊습니다.



2. 술은 하루에 한 두잔 이하로 줄입니다.



3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.



4. 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.



5. 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.



6. 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.



7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.



8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.



9. 뇌졸중, 심근경색의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.

근로자 정기 보건교육 - 뇌심혈관 질환

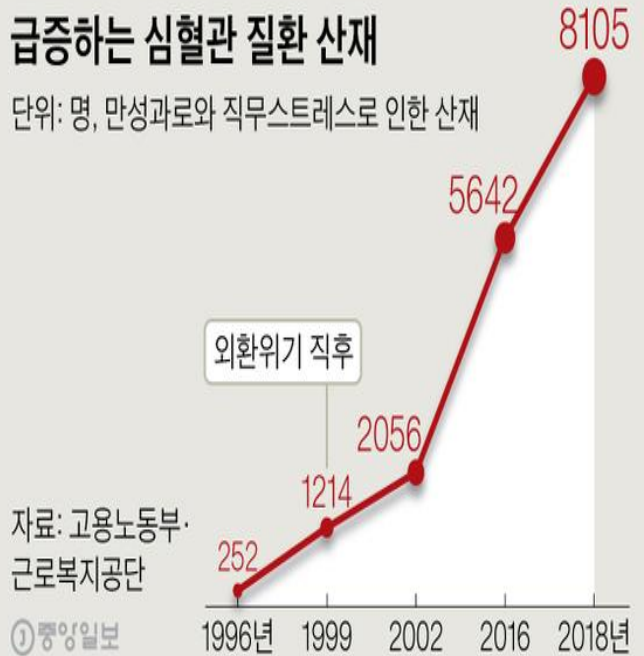
뇌·심혈관계 질환은 산업현장의 재해로 이어진다!

산업안전보건기준에 관한 규칙 제 669조 (직무스트레스에 의한 건강장해 예방조치)

- 6. 뇌혈관 및 심장질환 발병위험도를 평가하여 금연, 고혈압 관리 등 건강증진 프로그램을 시행할 것

급증하는 심혈관 질환 산재

단위: 명, 만성과로와 직무스트레스로 인한 산재



심뇌혈관질환 위험평가
*심뇌혈관질환은 뇌졸중, 관상동맥질환을 포함합니다.

성명: [] 성별: [] 연령: [] 질환일자: 2019-10-14

심뇌혈관질환 위험도
나의 심뇌혈관질환 발생 위험 (70세 남성 평균 대비)
1.22 배

70세 남성 평균: 65%
당첨자: 79.5%

심뇌혈관 나이: **79세**

건강관련요인 알아보기

건강관련요인	현재 상태	목표 상태	건강신호등
체중 허리둘레	73.6 kg 90 cm	68 kg 미만 90 cm 미만	주의
신체활동	주 7 회	주 5 회 이상	안전
흡수	일주일 4 잔 매주 8 잔	허수 4 잔 이하	주의
혈압	129 / 71	120 / 80 미만	주의
흡연	금연중	금연 유지	주의
공복혈당	102	100 미만	주의
총 콜레스테롤 LDL 콜레스테롤	비대상 비대상	200 미만 100 미만	주의

위 결과는 [] 님의 연령과 검사결과를 토대로 현재상태와 목표치를 제시한 것입니다. 건강상호중에서 '주의' 또는 '위험'에 비 당하는 요인이 존재하는 취약계층에 해당합니다. 금연, 금연, 이상지질혈을 적절히 조절하고 계속 관리하는, 혈당, 공복혈당, 콜레스테롤 이 목표치로 조절하고 있으며 '주의' 보 표시되어, 현재와 같이 지속적으로 관리하시기 바랍니다.

* 위 목표 상태는 일반적인 의고에 따른 것으로, 개인의 건강 수준에 따라 달라질 수 있으므로 의사와 상담하십시오.

건강관련요인 조절하면
평균 10년 이내에 심뇌혈관질환이 발생할 확률이 현재 상태 대비
27% 감소 (20.3% → 14.8%)

심뇌혈관 나이: **79세 → 67세**

귀하의 건강검진 결과를 위와 같이 통보합니다.
2019년 10월 18일

판정일: 2019-10-18
검진 의사: [] (사명: [])



뇌심혈관질환 발병위험도 평가서

KOSHA GUIDE H-200-2018 직장에서의 심뇌혈관계질환 예방을 위한 발병위험도 평가 및 사후관리지침에 의거하여 평가 결과를 제공합니다.

1. 사업장 현황

회사명	평가기간
[]	[]

평가인원: 남 16명, 여 16명, 전체 32명

2. 뇌심평가 결과

구분	사업장	남	여	각 구분에 따른 의학적 사후관리
정상군	0명	0명	0명	건강생활습관개선 및 교육
저위험군	21명	10명	11명	건강생활습관개선 및 추적관찰, 필요시 약물치료
중등도위험군	10명	5명	5명	건강생활습관개선 및 추적관찰, 필요시 약물치료
고위험군	1명	1명	0명	생활습관개선과 약물치료, 의사 업무적합성평가
최고위험군	0명	0명	0명	생활습관개선과 약물치료, 의사 업무적합성평가

3. 종합결과

4. 사업장 뇌심평가 결과

5. 남자 뇌심평가 결과

6. 여자 뇌심평가 결과

뇌심혈관질환 위험평가 개인결과 추합하여
대행기관 의료진과 건강상담 추진