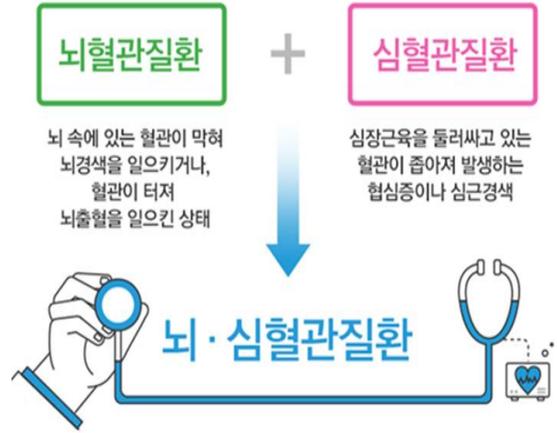


뇌심혈관 질환

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.



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 | 변동요인 |
|------|----------|
| • 나이 | • 혈압, 혈당 |
| • 성별 | • 과체중 |
| • 성격 | • 음주, 흡연 |



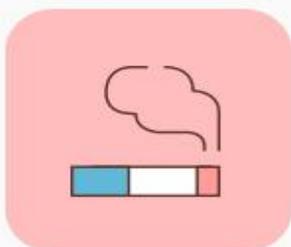
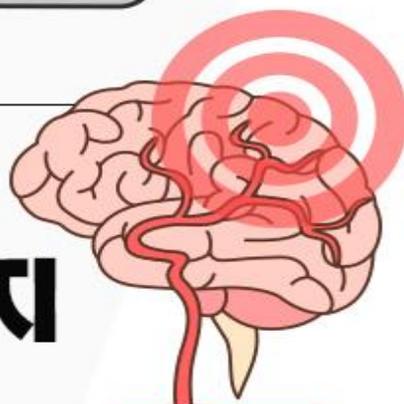
주요질환

심장과 주요 동맥에 발생하는 질환
 ⇨ 고혈압, 허혈성 심장질환, 관상동맥질환 (협심증, 심근경색증)

직업적 원인

- | 화학적물질 | 물리인자 | 근무조건 |
|----------|--------|----------|
| • 이황화탄소 | • 소음 | • 교대근무 |
| • 황화수소 | • 고열작업 | • 장시간근무 |
| • 일산화탄소 | • 한랭작업 | • 밀폐공간작업 |
| • 유기용제 등 | | • 업무량 |
| | | • 스트레스 |

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.