

심뇌혈관질환 예방과 관리를 위한

9대 생활 수칙

심뇌혈관질환



심장질환

허혈성 심장질환
(심근경색증, 협심증) 등



뇌혈관질환

뇌졸중
(뇌내출혈, 뇌경색) 등



선행질환

고혈압, 당뇨병,
이상지질혈증(고지혈증), 동맥경화증 등

1



담배는 반드시 끊습니다.

2



술은 하루에
한두 잔 이하로 줄입니다.

3



음식은 싱겁게 골고루 먹고,
채소와 생선을 충분히 섭취합니다.

4



가능한 한 매일 30분 이상
적절한 운동을 합니다.

5



적정 체중과
허리 둘레를 유지합니다.

6



스트레스를 줄이고
즐거운 마음으로 생활합니다.

7



정기적으로 혈압, 혈당,
콜레스테롤을 측정합니다.

8



고혈압, 당뇨병,
이상지질혈증(고지혈증)을
꾸준히 치료합니다.

9



뇌졸중, 심근경색증의
응급 증상을 숙지하고
발생 즉시 병원에 갑니다.

자료출처: 삼성서울병원

막힌 걸까, 터진 걸까? 뇌졸중 바로 알기

'2015년 한국인 사망원인 3위, 뇌혈관질환'

뇌혈관질환이란 뇌졸중을 대표로 하는 뇌혈관에 발생하는 모든 질환 한국인 사망원인 3위로 단일 질환으로는 심장질환에 이어 2위

1	악성신생물(암)	76,855
2	심장 질환	28,326
3	뇌혈관 질환	24,455
4	폐렴	14,718
5	자살	13,513

출처: 2015년 사망원인 통계 (단위:명), 통계청

대표 뇌혈관 질환, 뇌졸중이란?

뇌졸중

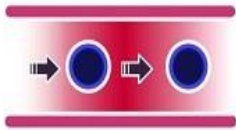
뇌졸중이란 뇌에 혈액을 공급하는 뇌혈관이 막히거나 터지는 질환

허혈성 뇌졸중 (= 뇌경색)

- 뇌혈관이 막혀서 발생하는 뇌졸중

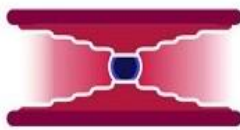
출혈성 뇌졸중 (= 뇌출혈)

- 뇌혈관 파열로 인한 뇌졸중



뇌색전증

심장이나 목의 큰 혈관에서 혈전(피떡)이 떨어져 나간 후 뇌혈관을 막아 발생



뇌혈전증

동맥경화로 뇌혈관이 점차 좁아지다가 혈전이 생기며 뇌혈관을 막아 발생



뇌내 출혈

고혈압이 주원인으로 뇌속의 혈관이 파열되어 발생



지주막하출혈

뇌동맥류가 주원인으로 뇌를 싸고 있는 지주막 아래에 있는 혈관이 파열되어 발생