

뇌심혈관질환 예방



겨울철 느닷없이 찾아오는 불청객...

심뇌혈관질환

심뇌혈관질환은 주로 심장에 산소와 영양분을 공급해주는 통로인 관상동맥과 뇌로 가는 혈액의 주요 통로가 되는 경동맥에서 발생하는 것으로 알려져 있습니다. 최근 서구화된 식이패턴 변화 및 신체활동 저하 등의 생활습관으로 인하여 성인들의 심뇌혈관질환 발병률이 계속해서 증가하는 추세입니다.

원인

- 서구화된 생활 및 식습관으로 인한 발병률 증가
- 혈압, 동맥경화, 당뇨, 비만, 흡연 등 유전적 인자 및 환경적 인자에 의해 유발
- 연령이 증가 할 수록 유병률이 증가

증상

2018.12.26

질병관리본부
KCDC

심근경색과 뇌졸중의 증상은?

심근경색



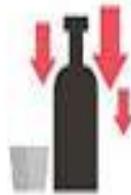
뇌졸중



심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙



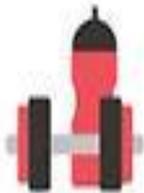
담배
반드시 끊기



술 하루에 한두 잔
이하로 줄이기



음식은 싱겁게 골고루 먹고
채소, 생선 충분히 섭취하기



가능한 매일 30분 이상
적절한 운동 하기



적정 체중과
허리둘레 유지하기



스트레스 줄이고,
즐거운 마음으로 생활하기



정기적으로 혈압, 혈당,
콜레스테롤 측정하기



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증
(고지혈증) 꾸준히 치료하기



뇌졸중, 심근경색증 응급 증상
속지하고 발생 즉시 병원 가기