



동절기 뇌심혈관계질환 예방

☀ 핵심실천사항



운동하기



스트레칭하기



음주, 흡연 멀리하기

- 콜레스테롤, 고혈압, 당뇨 및 비만을 조절하려면!! 규칙적·장기적으로 **운동하기**
- 과로와 스트레스로 지친 몸과 마음의 회복을 위해!! 취미생활 갖고 **스트레칭하기**
- 심혈관질환 등으로 돌연사를 막으려면!! 담배와 술을 **멀리하기**

🧠 주요질환 및 발생원인



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

🏠 뇌심혈관질환을 유발하는 요소

1



130/80

고혈압

130/80mmHg이상

2



당뇨병

공복혈당 126mg/dL 이상

3

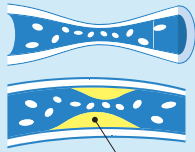


콜레스테롤

이상지질혈증

LDL 콜레스테롤 160mg/dl 이상

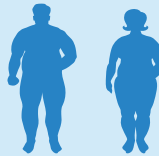
4



콜레스테롤

동맥경화

5



비만

BMI 25 이상 (BMI = 체중/키²)

질병의 원인



흡연



음주

💓 뇌심혈관계질환 의심 증상



- 힘이 빠지거나 신체 감각이 둔해짐
- 물체가 겹쳐 보이거나 한쪽 눈이 보이지 않음
- 말이 새고 어눌해짐
- 한쪽 얼굴이 마비됨
- 어지러움 및 구토



- 이유 없이 지속적으로 심장 두근거리는 증상이 나타날 경우 심근경색, 부정맥 의심
- 앉았다 일어설 때 어지러움을 느끼거나, 초점이 흐려져 사물이 잘 안보임
- 협심증이나 심근 경색의 경우 어깨, 겨드랑이, 턱까지 통증을 느낄 수 있음
- 혈관이 수축하고 혈류가 감소할 경우 저림 증상이 나타날 수 있음