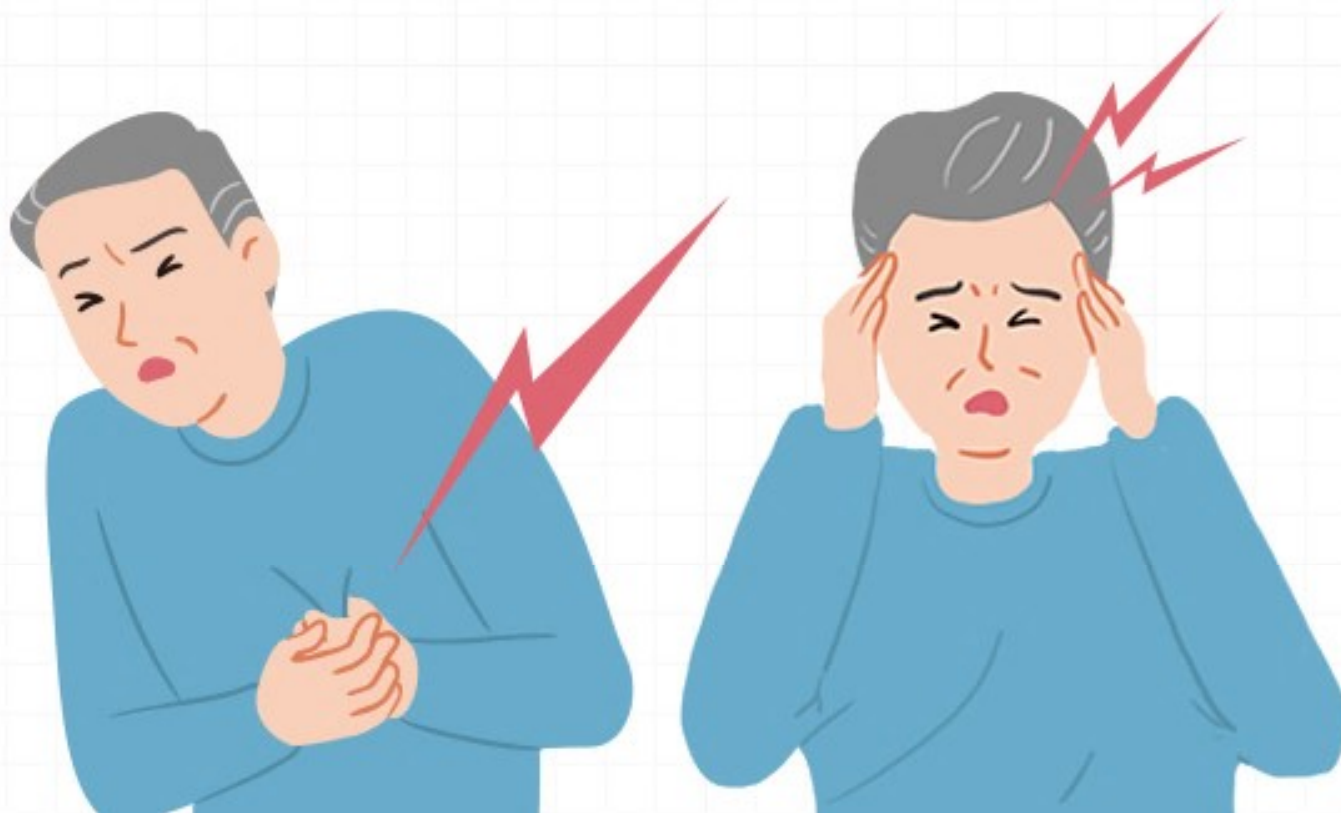




겨울철 심뇌혈관질환 사망자 급증!

심근경색·뇌졸중, 어떻게 대비해야 할까요?



심근경색이란?

심장근육에 혈액을 공급하는 혈관인 **관상동맥**이 **혈전**에 의해 갑자기 막혀서 심장근육이 죽어 사망에 이르는 질환

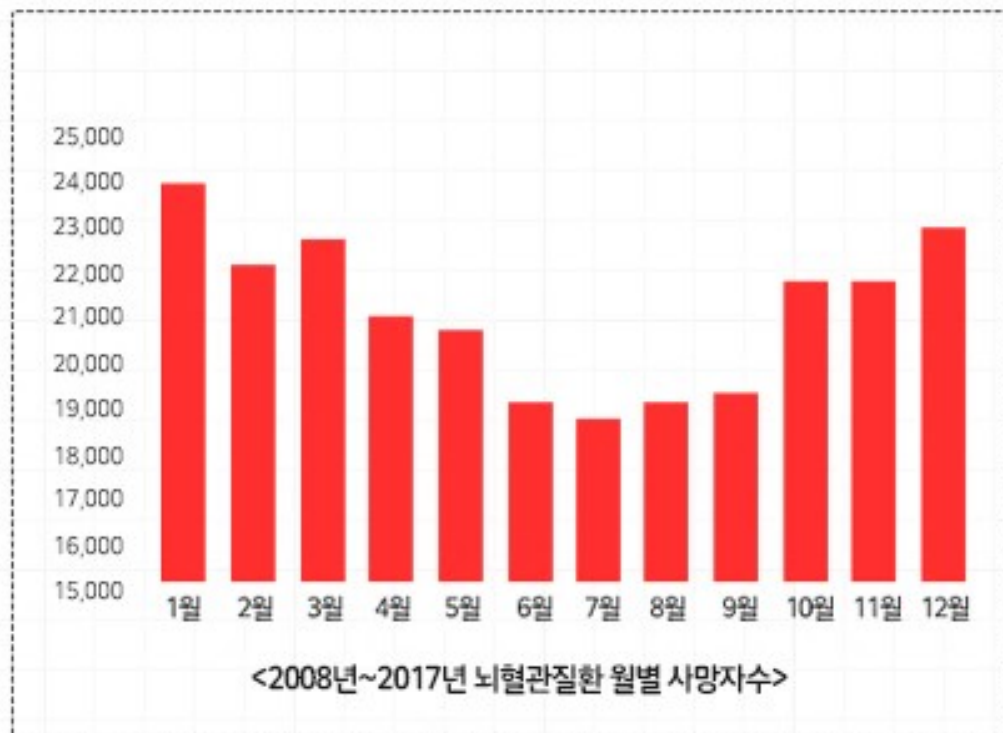
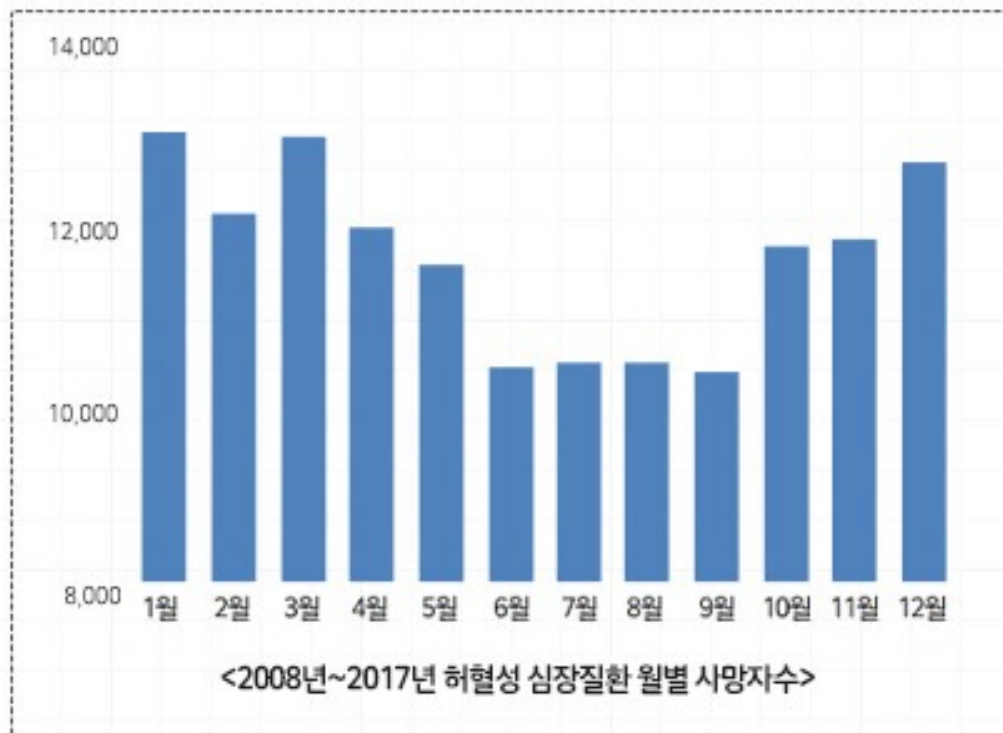


뇌졸중이란?

뇌에 혈액을 공급하는 **혈관이 막히거나(뇌경색)** **터져서(뇌출혈)** 사망에 이르거나 뇌 손상으로 인해 신체장애가 나타나는 질환



겨울철, 심뇌혈관질환 사망자 수 급격히 증가



[자료원] 통계청, 사망원인 통계

*기온이 급격히 떨어지는 겨울,
일교차가 큰 3월 심뇌혈관질환으로 인한 사망자수 급증

심근경색과 뇌졸중의 증상은?

심근경색



뇌졸중



심근경색, 뇌졸중 발생하면 어떻게 하나요?

증상 발견 즉시 **119에 도움요청!**
최대한 빨리 가깝고 **큰 병원 응급실로 이송!**



심근경색, 뇌졸중 발생 시 대처 요령

- 환자가 직접 운전하는 것은 위험해요.
- 환자가 토할 땐 고개를 옆으로 돌려주세요.
- 가족이 올 때까지 기다리지 마세요.
- 증상이 그냥 지나갈 거라고 생각하지 마세요.
- 야간이나 주말이라고 외래 진료 시까지 기다리지 마세요.
- 다리를 주무르거나 바늘로 손발 끝을 따지 마세요.
- 의식이 혼미한 환자에게 물이나 약을 먹이지 마세요.
- 정신 차리게 하려고 찬물을 끼얹거나 뺨을 때리지 마세요.

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

- 01



1. 담배는 반드시 끊습니다
- 02



술은 하루에 한 두잔 이하로 줄입니다
- 03



음식은 싱겁게 골고루 먹고,
채소와 생선을 충분히 섭취합니다
- 04



가능한 한 매일 30분 이상
적절한 운동을 합니다
- 05



적정 체중과 허리둘레를 유지합니다
- 06



스트레스를 줄이고,
즐거운 마음으로 생활합니다.
- 07



정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을
측정합니다.
- 08



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증
(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
- 09



뇌졸중, 심근경색*의 응급 증상을
속지하고 발생 즉시 병원에 갑니다

**심뇌혈관질환 예방관리 생활수칙으로
건강한 겨울 보내세요!**