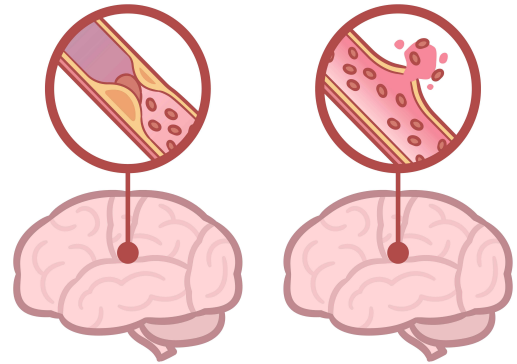


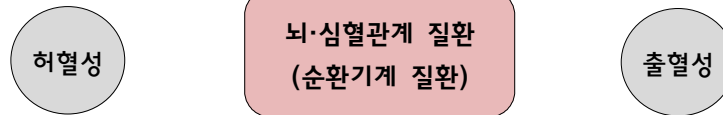
# < 뇌심혈관 질환 >

날씨가 갑자기 추워지는 겨울,  
뇌·심혈관질환의 증상과  
위험성, 예방책을 알아두어야 합니다.



## 뇌심혈관질환이란?

- 뇌혈관질환과 심장질환을 합친 용어로 순환기계 질환이라고도 하며,  
혈관이 좁아지거나 작은 핏덩어리 등에 의해 혈관이 막혀 발생하는 허혈성 질환과  
혈관이 터져서 발생하는 출혈성 질환으로 구분됩니다.



## 뇌심혈관질환의 원인

구분		위험요인
교정 가능 요인	개인적 요인	고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만
	작업관련 요인	흡연, 운동부족, 소음, 한랭작업, 교대근무, 야간근무, 운전작업 등
교정 불가능 요인	개인적 요인	연령, 성, 유전, 성격
	작업관련 요인	심리적 스트레스, 급격하게 과도한 힘 사용

## 뇌심혈관질환의 주요증상

심근경색	뇌졸중
갑작스러운 가슴통증	한쪽 마비
호흡곤란	갑작스러운 언어장애
식은땀	갑작스러운 시야장애
구토	갑작스러운 어지럼증
현기증	갑작스러운 심한 두통
통증 확산	



## 뇌심혈관질환의 주요 질병

**협심증** : 동맥경화에 의해 관상동맥의 내부 지름이 좁아져 심장 근육에 필요한 만큼의 혈액이 공급되지 않는 질환이다. 대개 운동을 할 때처럼 심장이 많은 영양분과 산소를 필요로 할 때 좁아진 혈관으로 충분한 혈액이 심장근육에 공급되지 못해서 심장 기능 이상이 발생한다. '가슴이 조여온다' 등의 가슴 통증이 생기며 심장 기능이 저하될 수 있다.

**심근경색증** : 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥(심장동맥)이 막혀 심근이 괴사하는 질환이다. 동맥경화에 의해 좁아진 심장동맥 벽에 늘어붙어 쌓여 있던 기름 찌꺼기가 터지면서 혈액과 만나 혈전(피떡)을 형성하고, 혈전은 혈액의 흐름을 완전히 막아 심장근육이 괴사되면서(썩으면서) 가슴 통증이 발생한다.

**뇌졸중** : 뇌졸중은 허혈성 뇌졸중과 출혈성 뇌졸중으로 분류할 수 있다. 뇌에 혈액을 공급하는 뇌혈관이 동맥경화나 혈전으로 막혀 혈류의 장애가 생기는 것이 허혈성 뇌졸중이고, 고혈압 등으로 뇌혈관에 출혈이 생기고 그 출혈에 의해 혈액 공급이 차단되는 것이 출혈성 뇌졸중이다.

## 뇌심혈관질환 예방과 관리를 위한 9대 생활 수칙

1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 가급적 마시지 않습니다. (하루 1~2잔 이하)
3. 음식은 싱겁게 고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 규칙적으로 매일 30분 이상 운동하고, 오래 앉아서 생활하는 시간을 줄입니다.
5. 적절한 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스를 잘 관리하여 즐거운 마음으로 생활합니다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 측정합니다.
8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 환자 적절한 관리와 치료를 받습니다.
9. 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 미리 알아두고 응급 상황이 발생하면 즉시 119를 부릅니다.

