

만성질환

: 오래 지속되거나 차도가 늦은 건강 상태나 질병

만성질환의 특징

- ① 전염이 되지 않는 비감염성 질환
- ② 발병하면 3개월 이상 증상이 지속되며 직접적인 요인이 없는 질환
- ③ 호전과 악화를 반복하다 결국 점점 경과가 나빠진다.
- ④ 증상이 나타나기까지 오랜 기간이 걸리고 질환 발생 시점이 불분명하다.
- ⑤ 주로 식습관, 운동량, 흡연, 음주 등 잘못된 생활 습관과 관련성이 크다.

만성질환의 주요 원인

흡연	음주	신체활동 부족	영양 불균형
			

주요 만성질환

질환명	진단기준
고혈압	수축기 혈압 140mmHg이상 또는 이완기 혈압 90mmHg이상
당뇨	1. 당뇨병의 전형적인 증상(다음, 다뇨, 다갈 등)과 식사와 관계없이 측정한 혈당이 200mg/dL 이상 2. 8시간 공복 혈당이 126mg/dL 이상 3. 75g 경구당부하검사에서 2시간 혈당이 200mg/dL 이상 4. 당화혈색소 수치가 6.5% 이상 中 1개 이상 해당 시
이상지질혈증	1. 총콜레스테롤 240 mg/dL이상 2. LDL(저밀도)-콜레스테롤 160 mg/dL이상 3. HDL(고밀도)-콜레스테롤 40 mg/dL미만 4. 중성지방 200 mg/dL이상 中 1개 이상 해당 시
뇌심혈관질환 (심근경색증, 뇌졸중 등)	심전도, 콜레스테롤 검사, 심근효소 검사, CT검사 등 선별검사를 통해 진단
비만	- 체질량 지수가 25kg/m ² 이상 - 허리둘레 남성 90cm 이상, 여성 85cm 이상인 경우 복부비만
그 외	천식, 만성폐쇄성폐질환, 암, 치매 등

만성질환 예방관리

정기검진	금연	절주	
			
적정체중유지	식습관 개선	운동	스트레스 관리
			

만성질환 예방 식습관 관리

- 아침 꼭 챙겨먹기
 - 매일 규칙적으로 세 끼 식사를 하고, 특히 아침을 거르지 않기
- 매 끼니 4가지 이상의 반찬 함께 먹기
 - 단백질 반찬 1가지와 채소 반찬 3가지 이상을 챙겨 먹는게 이상적
- 무지개 밥상 만들기
 - 다양한 색의 채소를 넣은 반찬, 국/찌개 먹기
- 두부와 생선 챙겨먹기
 - 매일 콩, 두부, 생선을 번갈아 챙겨 먹기
- 과일과 우유 매일 챙겨먹기
 - 매일 1회 이상 과일 섭취 및 저지방/무가당 우유 유제품 먹기
- 외식 줄이기
 - 가능한 외식과 회식을 줄이고, 외식 시 과식하지 않기
- 음주는 주 1회 이하로 줄이고 과음하지 않기
- 국물 음식 줄이기
 - 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국물 섭취 줄이기
- 삼겹살 등 기름기 많은 고기는 자주 먹지 않도록 하고.
햄, 소시지 등 가공육류나 라면 섭취는 주 1회를 넘기지 않기
- 마시는 당 절제하기
 - 탄산음료, 설탕과 크림이 든 커피 등 당류 줄이기