

2024 안전보건교육자료

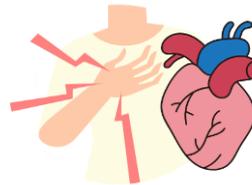
뇌심혈관질환 예방관리

뇌심혈관질환이란?



뇌혈관질환

뇌혈관이 막혀 뇌경색을 일으키거나, 뇌혈관이 터져 뇌출혈을 일으킨 상태



심혈관질환

심장근육을 둘러싸고 있는 혈관이 좁아져 발생하는 협심증, 심근경색

발병 위험요인

개인적 요인

유전적	연령, 성, 가족력, 성격
건강상태	고혈압, 이상지질혈증, 당뇨, 비만
생활습관	흡연, 음주 운동 및 휴식 부족

업무적 요인

화학적	이황화탄소, 염화탄화수소, 일산화탄소 등
물리적	고열, 한랭, 소음, 진동
사회심리적	업무량 및 업무 자율성
작업관리적	교대근무, 야간근무
정신적	급작스러운 스트레스
신체적	급작스러운 육체활동
복합적	운전작업

뇌심혈관질환 의심 증상

뇌혈관질환 전조증상

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



뇌졸중 골든타임 3시간!

심혈관질환 전조증상

- 죽을 것 같이 심한 가슴 통증
- 통증과 압박감은 팔, 등, 턱으로 퍼져 나가기도 함
- 발한, 오심, 호흡곤란 등을 동반
- 통증은 30분에서 수 시간 동안 지속
- 소화장애



심근경색 골든타임 2시간!

뇌심혈관질환 의심 증상 시 119 즉시 연락!

고혈압

※ 대한고혈압학회 진단기준

구분	수축기 혈압 (mmHg)	이완기 혈압 (mmHg)
저혈압	90 미만	또는 60 미만
정상	120 미만	그리고 80 미만
고혈압 전 단계	120~139	또는 80~99
고혈압 1단계	140~159	또는 90~99
고혈압 2단계	160 이상	또는 100 이상

당뇨병

※ 대한당뇨병학회 진단기준

진단	공복 혈당 (mg/dL)	식후 2시간 혈당(mg/dL)	당화혈색소 (%)
정상	100	140	5.7 미만
당뇨병 전 단계	100~125	140~199	5.7~6.4
당뇨병	126 이상	200 이상	6.5 이상

이상지질혈증

※ 한국지질동맥경화학회 진단기준

구분	정상치 (mg/dL)	위험 (md/dL)
총 콜레스테롤	200 미만	240 이상
중성지방	150 미만	200 이상
고밀도 콜레스테롤	40~60 이상	40 미만
저밀도 콜레스테롤	100 이하	160 이상

자주하는 질문

- Q 아무런 증상이 없는데 고혈압 치료를 받아야 하나요?**
A 고혈압을 치료하는 목적은 혈압 수치를 조절하는 것이 아니라, 고혈압에 의해 발생하는 합병증인 뇌졸중, 심근경색증, 만성신부전 등이 생기지 않게 예방하는 것에 있습니다.
- Q 혈압약은 한 번 먹으면 평생 먹어야 하나요?**
A 고혈압은 조기 발견 후 생활 습관 개선으로 혈압 조절이 가능하다면 지속적으로 혈압약을 복용하지 않아도 될 수 있습니다.

자주하는 질문

- Q 당화혈색소(HbA1c)는 무엇인가요?**
A 2~3개월간 평균적인 혈당 조절 상태를 알 수 있는 지표입니다. 혈당이 높아지면 포도당이 혈색소 일부와 결합하게 되는데, 이렇게 혈색소에 포도당이 결합된 형태를 '당화혈색소' 라고 부릅니다.
- Q 당뇨병도 유전이 되나요?**
A 당뇨병 발생과 유전은 30~70% 정도의 영향을 미칩니다.

자주하는 질문

- Q 이상지질혈증을 관리하기 위한 식이요법은 어떻게 되나요?**
- A**
 - 포화지방이나 트랜스지방 대신, 불포화지방이 많이 함유된 등푸른 생선, 견과류, 올리브유를 충분히 섭취하기
 - 콜레스테롤이 많은 식품의 섭취 줄이기 (간, 곱창, 오징어, 새우, 명란젓, 난황 등)
 - 콜레스테롤 수치를 낮추는 식이섬유의 충분한 섭취를 위해 잡곡밥과 매끼 2~3가지 채소 섭취하기
 - 탄수화물을 과다 섭취하지 않기, 특히 단순당 섭취 줄이기 (쌀밥, 떡, 국수, 빵, 청량음료, 케이크, 과자 등)
 - 과한 음주는 중성지방을 높이므로 하루 한두 잔으로 제한



자기혈관 숫자 알기

- 자기혈관 숫자란? 내 혈관의 건강을 확인할 수 있는 숫자로 혈압·혈당·콜레스테롤 수치를 말합니다.



정상 혈압

수축기 120mmHg 미만
이완기 80mmHg 미만



정상 혈당

공복혈당
100mg/dl 미만



정상 콜레스테롤

총 콜레스테롤
200mg/dl 미만



뇌심혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

- 1 담배를 피우지 않습니다.
- 2 술은 가급적 마시지 않습니다.
- 3 적당량 음식을 규칙적으로 골고루 섭취합니다. *통곡물, 채소, 생선
- 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 환자는 적절한 관리와 치료를 받습니다.
- 9 뇌졸중, 심근경색증의 응급증상을 미리 알아 두고 응급상황이 발생하면 즉시 119를 부릅니다.



[내용 출처] 질병관리청 | 안전보건공단 | 대한고혈압학회 | 대한당뇨병학회 | 한국지질·동맥경화학회