

심뇌혈관질환 예방관리주간(9월 첫째 주)

자기혈관 숫자알기!

심뇌혈관질환이란?

허혈성 심장질환, 심부전증 등 심장질환과 뇌졸중 등 뇌혈관질환,

고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증), 동맥경화증 등 선행질환을 총칭합니다.

혈관건강의 시작

+

+



나의 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 확인에서부터!



정상 혈압

수축기 120mmHg 미만
이완기 80mmHg 미만

정상 혈당

공복혈당
100mg/dL 미만

정상 콜레스테롤

총 콜레스테롤
200mg/dL 미만

N

심뇌혈관질환 예방 9대 생활수칙



- | | | |
|---------|-------------|-------------------------|
| 1. 금연 | 4. 적절한 운동 | 7. 정기적 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정 |
| 2. 절주 | 5. 적정체중 유지 | 8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 치료 |
| 3. 건강식단 | 6. 스트레스 줄이기 | 9. 응급증상 숙지, 발생 즉시 병원으로 |

달서구보건소 2층 통합건강관리실 방문시 무료로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 확인할 수 있습니다.

가까운 곳에서 혈압 측정할 수 있는 곳을 알고 싶다면?

달서구 혈압측정기 위치지도(2023년 기준)(QR코드)를 참고하세요!

