



심뇌혈관질환 예방관리를 위한

9대 생활수칙



더 궁금하다면?

국가건강정보포털 [알림정보>건강교육자료실>자료실 검색>'심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙'검색]



담배를 피우지 않습니다.



술은 가급적 마시지 않습니다.



적당량의 음식을 규칙적으로, 골고루,
짜지 않게 먹고, 통곡물, 채소, 콩, 생선을
충분히 섭취합니다.



규칙적으로 매일 30분 이상 운동하고
오래 앉아서 생활하는 시간을 줄입니다.



적정한 체중과 허리둘레를 유지합니다.



스트레스를 잘 관리하여
즐거운 마음으로 생활합니다.



정기적으로 혈압, 혈당,
콜레스테롤 수치를 측정합니다.



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 환자는
생활습관을 개선하고 약물치료 등
적절한 관리와 치료를 꾸준히 받습니다.



뇌졸중, 심근경색증의 응급증상을
미리 알아두고 응급 상황이 발생하면
즉시 119를 부릅니다.

*뇌졸중 조기증상 : 한쪽 마비, 갑작스러운 언어장애, 갑작스러운 시야장애, 갑작스러운 어지럼증, 갑작스러운 심한 두통

*심근경색 조기증상 : 갑작스러운 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증 확산