



Web Contents



2024년 05월 02일 21시 43분

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

2010.08.21 조희수 193 담당부서 보건사업과

1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 하루에 한두잔 이하로 줄입니다.
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
5. 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활합니다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
9. 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다

-뇌졸중, 심근경색증의 응급증상-

- 갑작스런 반신마비나 감각이상, 언어장애, 의식저하 등이 나타나면 뇌졸중을 의심해 볼 수 있습니다.
- 가슴을 쥐어짜는 듯한 통증이 지속되는 경우 심근경색을 의심해 볼 수 있습니다.
- 이런 증상이 발생하면 즉시 응급실에 내원하여 적절한 치료를 받는 것이 중요합니다.
- 특히 뇌졸중의 경우 잘못 알려진 민간요법으로 적절한 치료 시기를 놓쳐 후유장애가 남는 경우가 많습니다.



첨부파일

전체(Zip)다운로드

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙.hwp (715 hit/ 17.0 KB) ↓

미리보기

레드써클3.jpg (552 hit/ 16.0 KB) ↓

미리보기

목록

이전글

『결핵』 아직도 우리를 위협하고 있습니다

다음글

2010년 지역사회건강조사 실시

(http://www.mokpo.go.kr)



COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si
Web Contents

