



Web Contents



2024년 05월 03일 18시 36분

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

2017.05.30 조회수 462

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

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



첨부파일

전체(Zip)다운로드

심뇌혈관예방 9대수칙.jpg (840 hit/ 29.5 KB) ↓

미리보기

목록

이전글

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

다음글

가정에서 혈압 측정 전 꼭 기억해주세요

에이즈 예방을 위한 3가지 약속

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si
Web Contents

