


# 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 수칙

<p>금연</p>	<p>절주</p>	<p>건강한 식단</p>
<p>적절한 운동</p>	<p>적정체중 유지</p>	<p>스트레스 줄이기</p>
<p>정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정</p>	<p>고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 치료</p>	<p>응급증상 속지, 발생 즉시 병원으로</p>

 **창원시 진해보건의소**

경남 창원시 진해구 중원동로 62 서부보건지소

☎ 055)225-6173~7




한권으로 보는

# 심뇌혈관질환 비법서

"시민의 건강생활관리,  
창원시 진해보건의소가 함께합니다."



 **창원시 진해보건의소**

진행

진행

이정민 / 김민정 / 김민정



## 고혈압이란?

고혈압은 혈압이 올라가서 내려가지 않고 높은 상태가 계속되는 것으로, 2번 이상 측정한 혈압의 **평균치가 140/90mmHg** 이상이면 **고혈압**이라고 합니다.



### 고혈압의 기준

(단위 : mmHg)

구분	최고 혈압	최저 혈압
정상	120미만	80미만
고혈압 전 단계	120~139	80~89
고혈압	140이상	90이상

※ 2회 이상 측정한 혈압의 평균을 기준으로 합니다.

### 고혈압의 증상

머리가 무겁고 아프다.	얼굴이 빨개진다.	귀가 울린다.
눈이 충혈된다.	<b>뚜렷한 증상이 없다.</b>	숨차고 두근거린다.
손발이 붓고 저린다.	코피가 잘난다.	어깨가 쑤신다.



## 고혈압 합병증

혈압이 높으면 일상생활을 유지하는데 필수 부위인 뇌, 심장, 신장(콩팥), 눈 등의 장기가 손상됩니다. 그러나 심한 고혈압이라도 적절한 치료와 생활습관 개선을 통해 정상 혈압을 유지한다면 합병증 발병률을 상당히 줄일 수가 있습니다.



뇌혈관질환



심혈관질환



눈질환



신장질환

기타질환 : 골다공증, 성기능장애, 수면장애 등

### 생활 속 고혈압 잡기

- 1 천천히 먹습니다.
- 2 외식을 줄입니다.
- 3 새벽 운동은 가급적 피합니다.
- 4 많으면 덜어놓고 먹는 습관을 들입니다.
- 5 운동 전에는 카페인 섭취를 특히 피합니다.
- 6 외출 시 찬 공기에 직접 노출되지 않도록 주의합니다.
- 7 목욕탕에서 온탕과 냉탕을 자주 번갈아 드나들지 않습니다.
- 8 식품 구입 시 나트륨함량 표시를 확인합니다.



하루 1티스푼=5g 이상 섭취하면 안 돼요!

**소금을 6g 이상 섭취할 때마다**  
**심장병 사망률이 61%**  
**뇌졸중 사망률이 89% 증가합니다.**



# 고혈압 관리

## 고혈압의 약물치료

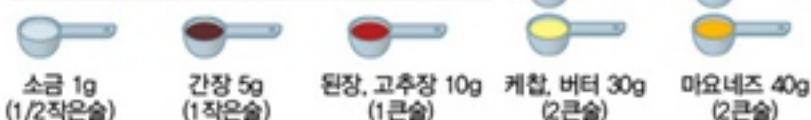
- 1 수축기혈압이 140 mmHg 이상일 경우
- 2 80세 이상인 경우, 수축기혈압이 150 mmHg 이상일 경우
- 3 나이에 관계없이 이완기혈압이 90 mmHg 이상일 경우

## 고혈압 다스리기

### 덜 짜게 먹기

고혈압 치료를 위한 소금 허용량은 1일 5g

소금 1g이 들어있는 조미료의 중량



### 염분 섭취를 줄일 수 있는 방법

▶ 음식, 식품의 섭취 횟수량을 현재보다 1/2로 줄인다.

▶ 외식을 줄인다.

▶ 가공식품, 인스턴트식품의 사용을 줄인다.

▶ 식탁 위에서 간장과 소금을 사용하지 않는다.

▶ 외식 시 면류, 국의 국물은 남기도록 한다.

지	지방	13g	24%
포	화지	15g	100%
포	화	1g	-
포	화	30mg	10%
나	트륨	1,330mg	97%

▶ 식품 구입 시 나트륨 함량표시를 확인한다.

▶ 칼륨 및 칼슘이 많은 식품을 섭취한다.

▶ 소금 대신 향신제품, 참깨 등을 적절히 사용한다.

▶ 요리법을 절임이나 조림보다 구이나 찜으로 한다.



# 고혈압 관리

## 식사 조절하기

- 신선한 과일과 채소를 매일 충분히 먹습니다.
- 설탕 등 단순당의 섭취를 줄입니다.
- 포화지방산 및 총 지방 섭취량을 줄입니다.
- 감미료나 설탕이 함유된 음료, 붉은 고기 등을 적게 먹습니다.
- 저지방 유제품, 전곡, 가금, 생선, 견과류 등을 많이 먹습니다.



## 운동하기

### 1회 운동 방법

구분	시간(분)	종류	방법
준비운동	5	걷기, 체조, 스트레칭	근육과 관절을 충분히 풀어 손상을 예방합니다.
본운동	15~45	빨리 걷기, 계단 오르내리기, 수영, 자전거 등 유산소운동	땀이 살짝 나고, 옆 사람과 대화가 가능한 정도로 운동합니다.
정리운동	5	운동한 부위 위주 스트레칭	급격히 올라간 혈압과 맥박을 서서히 내립니다.

### 운동시 주의사항

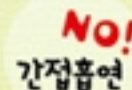
- 약물치료 시작 후 혈압이 조절되면 운동시작
- 준비, 마무리 운동 중요(5~10분)
- 추운날씨에는 보온에 유의, 심한운동 삼가
- 운동 중 가슴이 답답하거나 호흡곤란 증상이 있으면 운동중단

## 절주하기

과음은 혈압을 상승시키며, 중풍의 직접적인 원인이 됩니다.

## 금연하기

담배를 피우면 일시적으로 혈압과 맥박이 올라가며, 심혈관질환의 발생 위험을 높입니다.





# 당뇨병이란?

밥, 국수, 빵, 떡 등의 음식물이 체내에서 포도당으로 바뀌어 세포로 들어가 에너지를 내는데, 췌장에서 만들어지는 인슐린이 부족하거나 혹은 분비되는 인슐린이 체내에서 적절하게 작용되지 못함으로써 혈액 중에 포도당이 그대로 남아 있는 상태입니다.

## 당뇨병의 위험인자

- 스트레스
- 가족 중 당뇨병이 있을 때
- 흡연자, 음주자
- 임신성 당뇨병이 있었던 경우
- 비만일 경우
- 내당능 장애인 경우

## 당뇨병의 증상



무증상인 경우가 있습니다.



물을 자주 마십니다.



피곤함/무력감을 자주 느낍니다.

식사량이 늘어납니다.



소변을 자주 봅니다.



## 당뇨병의 기준

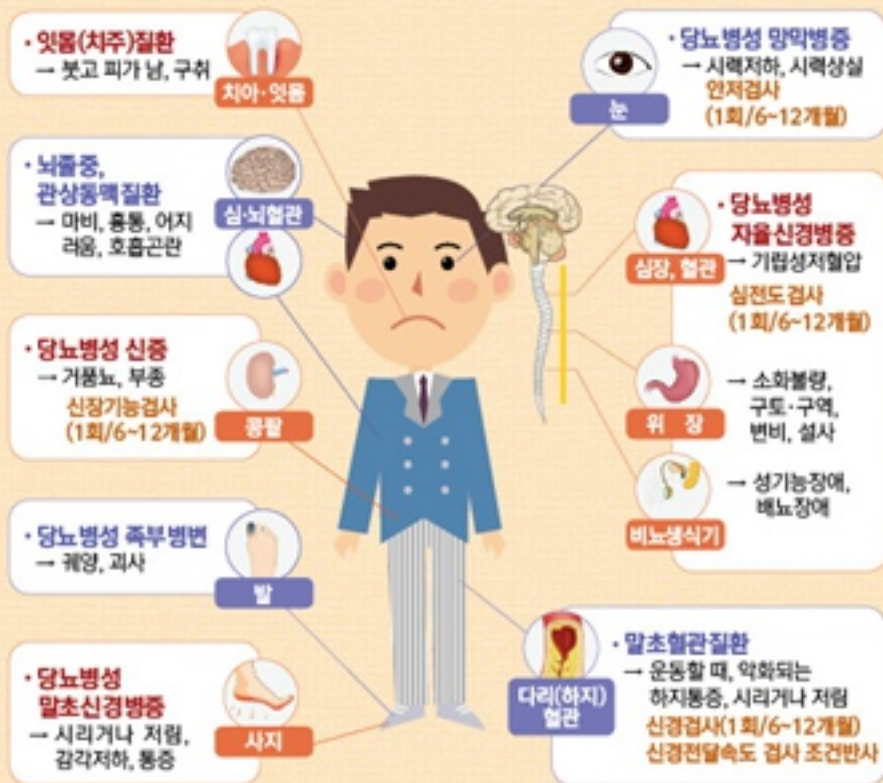
(단위 : mg/dl)

구분	공복혈당	식후2시간혈당	당화혈색소
정상	100 미만	140 미만	5.6%이하
당뇨병 전단계	100~125 (공복혈당장애)	140~199 (내당능장애)	5.7~6.4%
당뇨병	126 이상	200 이상	6.5%이상

※ 내당능장애 : 혈당이 정상과 당뇨의 중간 상태로 3년 내에 당뇨병으로 진행될 가능성이 높으므로 주의가 필요합니다.



# 당뇨 합병증과 검진주기



## 저혈당 관리

저혈당이란 혈당이 70mg/dl이하로 낮아지는 상태

### 저혈당의 증상



TIP. 저혈당 시 대처방법 : 단순당 15~20g 정도 포함된 식품 섭취

15g 당질






### 저혈당의 예방

- 규칙적인 식사! 약물투여!
- 정기적인 자가혈당검사
- 저혈당 대체식품, 당뇨병 인식표를 지참



# 당뇨병 관리

## 당뇨병 관리의 첫번째는 식사조절

- 한꺼번에 먹지 말고, 자신에게 필요한 양만큼 세끼 식사와 간식으로 나눠서 식사합니다. 
- 규칙적으로 식사합니다. (특히 경구 혈당강하제나 인슐린 치료를 받은 경우)
- 지나치게 곡류 위주의 식사를 하지 말고 어육류, 채소류가 골고루 포함되게 식사합니다. 
- 당질이 많거나 단맛이 강한 음식, 기름기 많은 음식, 특히 동물성 기름은 주의합니다.
- 음식은 싱겁게 섭취하고, 섬유소는 혈당조절에 도움이 되므로 백미보다는 현미, 잡곡 등을 이용하고 매끼 채소류, 해조류를 충분히 섭취합니다.
- 술은 주 1~2회, 한번에 1~2잔 이내로 조절하고, 알코올 과다섭취는 고혈압, 저혈당의 위험을 초래할 수 있습니다. 

## ○ 혈당관리 목표수치

구분	목표수치
식전혈당(공복혈당)	70~130mg/dl
식후2시간 혈당	180mg/dl 미만
당화혈색소	7% (또는 6.5%) 미만

※ 당화혈색소란? 약3개월 동안의 혈당 평균을 가능하는 피검사



# 당뇨병 관리

## ○ 운동이 당뇨병에 주는 효과

- 혈당조절
- 합병증 위험 낮춤
- 인슐린 저항성 및 체중 감소

## ○ 당뇨관리에 좋은 운동



〈주 5회 이상 하루 최소 30분 이상〉

## ○ 운동시 주의할 점

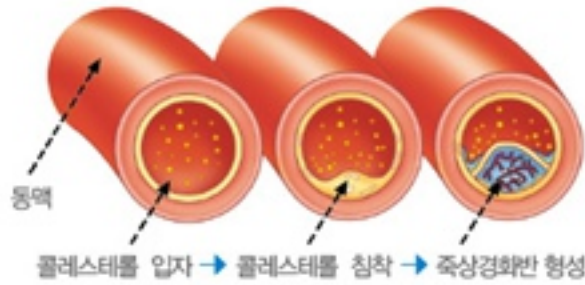
- 식사 후 30~60분이 경과하면 혈당치와 인슐린치가 높아지게 되므로 이 시간대에 운동하는 것이 좋습니다.
- 공복시 운동을 삼가하고 운동 중 저혈당증상이 나타나면 중지하고 설탕물이나 주스를 섭취하도록 합니다.

## ○ 당뇨환자의 발관리

- 매일 발가락과 발을 관찰하자 
- 발톱은 일자로 넉넉하게 자르자 
- 자극이 적은 비누로 매일 씻고 잘 말리자 
- 무좀을 치료하자 
- 면 양말을 신자 
- 편안한 신발을 신자 
- 보습 크림이나 로션을 바르자 
- 발 마사지를 하자 



# 이상지질혈증이란?



혈액 속의 지질(기름기)에 이상이 있음을 말합니다. 따라서 이상지질혈증은 **혈액 속 콜레스테롤 수치에 이상이 생긴 것**으로 다음 모두에 해당 합니다.

- ① 나쁜 콜레스테롤(LDL-C)이 높은 경우
- ② 좋은 콜레스테롤(HDL-C)이 낮은 경우
- ③ 중성 지방이 높은 경우
- ④ 총 콜레스테롤이 높은 경우

## 이상지질혈증 기준 (단위 : mg/dL)

	정상	전단계	이상지질혈증
총콜레스테롤	200 미만	200~239	240 이상 ↑
중성지방	150 미만	150~199	200 이상 ↑
LDL-C (저밀도 콜레스테롤)	130 미만	130~159	160 이상 ↑
HDL-C (고밀도 콜레스테롤)	남 40 이상 여 50 이상		남 40 미만 ↓ 여 50 미만 ↓

\*한국지질동맥경화학회 이상지질혈증치료지침

### LDL-콜레스테롤(저밀도지단백 콜레스테롤)이란?

혈액 내의 수치가 높을수록 동맥경화가 잘 생기는 나쁜 콜레스테롤을 말합니다.

### HDL-콜레스테롤(고밀도지단백 콜레스테롤)이란?

혈액 내의 수치가 높을수록 동맥경화를 예방할 수 있는 좋은 콜레스테롤을 말합니다.

**TIP** 총콜레스테롤 = LDL 콜레스테롤 + HDL 콜레스테롤 + (중성지방/5)



# 이상지질혈증의 원인



## 이상지질혈증의 합병증



### 이상지질혈증의 위험인자

- 45세 이상의 남성 / 55세 이상의 여성
- 담배를 피우는 사람
- 술을 많이 마시는 사람
- 고혈압, 당뇨병이 있는 사람
- 심혈관질환의 가족력이 있는 사람
- 조기폐경 후 여성 호르몬제를 복용하지 않는 여성



# 이상지질혈증의 식사지침

	고려해 주세요	이런 식사가 좋습니다	많이 먹지 않습니다
	섬유소가 많은 잡곡류를 먹습니다.	· 잡곡밥, 현미밥, 보리밥 등	· 흰쌀밥, 빵, 케이크 등
	염분이 적은 맑은 국을 소량 먹습니다.	· 콩나물국, 두부, 근대 된장찌개, 된장국, 북엇국, 동태국 등	· 염분이 많은 찌개류 · 크림 스프
	포화지방의 함량이 적은 생선과 소고기, 돼지고기, 닭고기 등의 살코기 부위를 주로 먹습니다.	· 생선, 지방을 제거한 소고기, 돼지고기, 양 고기 등의 살코기 · 껍질을 벗긴 가금류 · 달걀흰자 · 찜, 구이, 조림 요리 · 고등어 무 조림, 병어 조림, 동태전, 닭찜, 소고기 불고기, 달걀흰자 찜 등	· 삼겹살, 갈비, 껍질째 튀긴 닭, 내장류 (곱창 등), 알류(달걀 노른자, 생선알 등) · 육가공품(햄, 소시지, 베이컨) · 튀김 요리
	신선한 채소를 충분히 먹습니다.	· 시금치, 호박, 도라지, 오이 등의 신선한 채소로 만든 반찬 (시금치나물, 오이 부추 겹절이, 오이 생채, 깻잎 무침, 호박나물, 도라지생채, 참나물 무침 등)	
	충분히 먹되, 중성 지방이 높거나 비만인 경우에는 많이 먹지 않습니다.	· 사과, 귤, 배 등의 신선한 과일	
	저지방, 기름기를 뺀 제품을 먹습니다.	· 저지방 우유, 저지방 치즈 · 탈지유	· 일반 우유, 연유, 요구르트, 치즈, 크림치즈, 아이스크림
	포화 지방의 섭취는 줄이고, 불포화 지방을 먹습니다.	· 들기름, 올리브유 등의 식물성 기름 · 견과류(땅콩, 호두)	· 버터, 코코넛유, 야자유, 쇼트닝, 마요네즈, 마가린



# 이상지질혈증의 관리

## 썩1 과일과 채소를 섭취합니다

- 포화 지방과 트랜스 지방의 섭취를 줄입니다.
- 포화지방이 많은 음식: 육류의 지방, 닭과 오리의 껍질, 달걀노른자, 코코넛유(초콜릿), 팜유(커피크림, 라면, 과자류), 버터
- 트랜스지방이 많은 음식: 마가린, 높은 온도로 오랜 시간 처리한 기름, 과자

## 썩2 규칙적으로 운동합니다

- 유산소운동을 한 번에 30분 이상, 일주일에 3일 이상 실시합니다.
- 유산소운동(빠르게 걷기, 수영, 자전거 타기 등)을 숨이 약간 찬 느낌이 있으나 말을 할 수 있는 정도로 실시
- 운동 전과 후에 반드시 준비운동과 정리운동을 하며, 근육운동(턱걸이, 윗몸일으키기, 팔 굽혀 펴기 등)도 적절하게 병행하기

## 썩3 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다

- 자신의 표준체중과 허리둘레를 알고 주기적으로 확인하여 표준치를 유지합니다.
- 표준체중(kg) = 키(m) x 키(m) x 22 (여성은 21)
- 적정 허리둘레: 남성 90 cm(35인치) 미만, 여성 85 cm(33인치) 미만

**TIP** 키가 175 cm인 남자의 표준체중 계산 방법  
 $1.75(m) \times 1.75(m) \times 22 = 67.375$  kg으로, 표준체중은 약 67kg입니다.

## 썩4 금연합니다

- 반드시 금연을 하며, 금연 성공 후에도 지속적으로 관리합니다.

## 썩5 절주합니다

- 하루 1~2잔 이내로 절주하며, 가급적이면 금주를 합니다.



## 뇌졸중이란?

뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 사망에 이르거나 뇌 손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환

### 뇌졸중의 증상



한쪽 팔, 다리 마비



언어장애



어지럼증



시야장애



심한 두통

### 뇌졸중이 발생하면?

이렇게 하세요~

- 1 지체 없이 119에 도움을 요청하세요.
- 2 가장 가까운 큰 병원 응급실로 가세요.
- 3 환자가 토할 땐 고개를 옆으로 돌려주세요.

이러시면 안돼요!

- 1 가족이 올 때까지 기다리지 마세요.
- 2 증상이 그냥 지나갈 거라고 생각하지 마세요.
- 3 야간이나 주말이라고 외래 진료 시까지 기다리지 마세요.
- 4 의식이 혼미한 환자에게 물이나 약을 먹이지 마세요.
- 5 정신 차리게 하려고 찬물을 끼얹거나 뺨을 때리지 마세요.

### 뇌졸중의 응급처치

- 1 옷을 느슨하게 풀어줍니다.
- 2 어떤 경우라도 움직이지 않게 합니다. (특히 머리 부분)
- 3 구토를 할 때는 기도가 막히지 않도록 얼굴을 옆으로 돌리고 입안의 이물질을 제거합니다.
- 4 최대한 빨리 큰 병원으로 이송합니다.



## 심근경색증이란?

죽상경화증으로 인해 좁아져 있던 혈관이 혈전(피가 굳어서 피떡이 되는 상태)에 의해서 완전히 막힘으로써 심장근육이 죽는 것을 말함

### 심근경색증의 증상



발열과 발한



흉부통증과 호흡곤란



쇼크와 어지럼증



구토 및 헛구역질



가슴, 어깨통증

### 심근경색증이 발생하면?

- 1 지체 없이 119에 도움을 요청하세요.
- 2 가장 가깝고 큰 응급실로 가세요.
- 3 직접 운전하는 것은 위험합니다.



심근경색증이 생긴 경우에도 흉통이 생긴 후 1시간 이내에 병원에 도착하면 사망률을 5-10% 미만으로 줄일 수 있습니다.



**시간이 생명입니다!** 증상이 발생하면 최대한 빨리 큰 병원 응급실로 가세요

? 의심하고 119 누르고 응급실로