


심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙



담배를 피우지 않습니다.



술은 가급적 마시지 않습니다.



적당량의 음식을 **규칙적**으로, 골고루, 짜지 않게 먹고, 통곡물, 채소, 콩, 생선을 충분히 섭취합니다.



규칙적으로 **매일 30분 이상 운동**하고 오래 앉아서 생활하는 시간을 줄입니다.




적정한 체중과 허리둘레를 유지합니다.




스트레스를 잘 관리하여 즐거운 마음으로 생활합니다.



정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 **측정**합니다.




고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 환자는 **생활습관을 개선**하고 약물치료 등 **적절한 관리와 치료**를 꾸준히 받습니다.



뇌졸중, 심근경색의 응급증상*을 미리 알아두고 응급 상황이 발생하면 **즉시 119**를 부릅니다.

*뇌졸중 초기증상: 갑작스런 편측마비·시각장애·언어장애·심한 두통·어지럼증
*심근경색 초기증상: 갑작스런 가슴통증·호흡곤란·턱·목·등 통증·팔·어깨 통증

 **더 궁금하다면?**
국가건강정보포 [알림정보>건강교육자료실>자료실 검색>
'심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙'검색]