

심뇌혈관질환 예방관리를 위한

9대 생활수칙



담배는 반드시 끊기



술은 하루에 한두 잔
이하로 줄이기



음식은 싱겁게 골고루 먹고
채소와 생선을 충분히 섭취하기



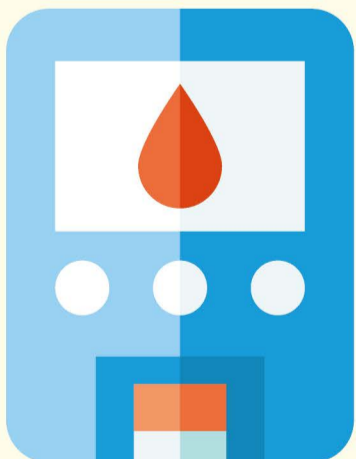
가능한 한 매일 30분 이상
적절한 운동 하기



적정 체중과
허리둘레 유지하기



스트레스를 줄이고
즐거운 마음으로 생활하기



정기적으로 혈압,
혈당, 콜레스테롤 측정하기



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증
(고지혈증) 꾸준히 치료받기



뇌졸중, 심근경색의 응급 증상을
숙지하고 발생 즉시 병원가기

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

*심근경색 조기증상 : 갑작스런 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증확산