

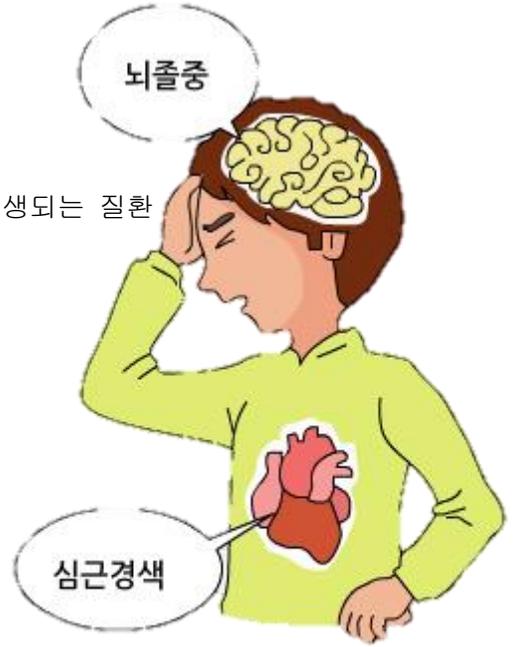
▣ 교육자료 - 뇌·심혈관계 질환예방

1. 뇌·심혈관계질환의 개요

1) 뇌·심혈관계 질환이란?

- 뇌와 심장에 공급되는 혈액 순환이 원활하지 못해 발생하는 질환

- 대표적인 뇌·심혈관계질환으로
중풍이라 불리는 뇌졸중과 심근경색 등이 있다.



2) 뇌·심혈관계 질환의 주요원인

- 고혈압, 고지혈증, 동맥경화, 당뇨, 비만, 흡연, 스트레스 등

3) 뇌·심혈관계 질환의 구분

- 뇌경색과 뇌출혈 등의 뇌혈관계 질환.
- 협심증, 심근경색, 심장마비 등과 같은 심혈관계 질환



2. 뇌·심혈관계질환의 주요 위험인자

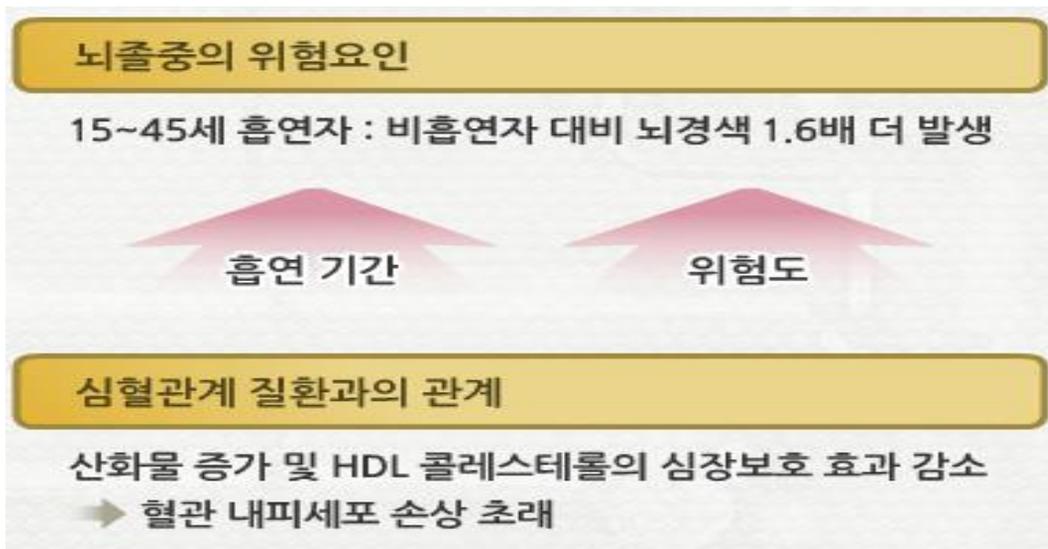
① 고혈압

- 뇌졸중 발생과 깊은 상관관계가 있음.
(수축기 고혈압은 노령층 뇌졸중의 주요 위험인자로서 정상인에 비해 뇌졸중이 무려 5배나 더 높음)
- 뇌출혈, 업무관련성 뇌혈관 질환과 관련이 높으며, 심혈관계 질환과 강한 상관관계가 있음.



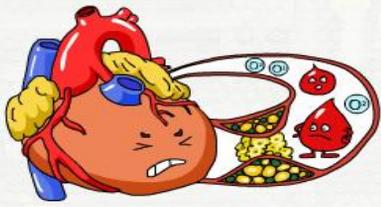
② 흡연과 금연

- 흡연은 그 자체가 뇌졸중의 위험요인.
- 흡연자에게 비흡연자보다 뇌경색이 1.6배 더 발생함.(15-45세 사이 기준)
- 흡연은 심혈관계 질환과 깊은 관계가 있음.
→ 담배에 포함된 일산화탄소, 니코틴이 몸 속의 산화물을 증가시키고, HDL 콜레스테롤이 심장보호 효과를 감소시켜서 혈관 내피세포 손상을 초래.



③ 고지혈증

- 총 콜레스테롤과 LDL 콜레스테롤은 심혈관계 질환의 주요 위험인자.



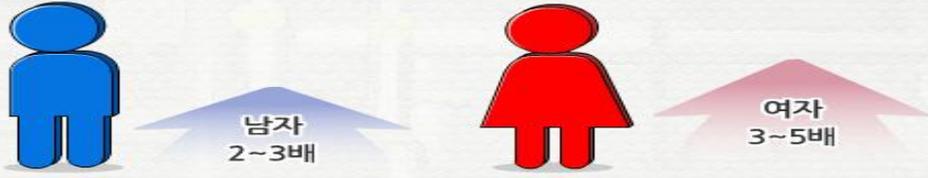
고지혈증

필요 이상으로 많은 지방성분 물질이 혈액 내에 존재하면서 혈관벽에 쌓여 염증을 일으키는 상태

- ✓ 총 콜레스테롤과 LDL 콜레스테롤은 심혈관계 질환의 주요 위험인자
- ✓ LDL 콜레스테롤의 증가는 동맥경화증 발생의 모든 과정에 관여
- ✓ HDL 콜레스테롤을 높이는 것이 중요

④ 당뇨병

- 심혈관계 질환 발생과 깊은 상관관계가 있음.



남자 2~3배 **여자 3~5배**

뇌심혈관계 질환 발병 위험 증가

- HDL 콜레스테롤 감소
- 중성지방과 LDL 콜레스테롤 증가
- 섬유소원의 증가
- 혈소판 응집의 증가

심혈관계 질환 증가

⑤ 비만

- 비만에 의해 생기는 여러 가지 위험인자들에 의해 뇌심혈관계 질환이 증가.

비만에 의해 생기는 여러 가지 위험인자

→ **뇌심혈관계 질환 증가**

- 체중 10% 증가**
- 혈압 6.6mmHg 증가**

⑥ 운동 부족

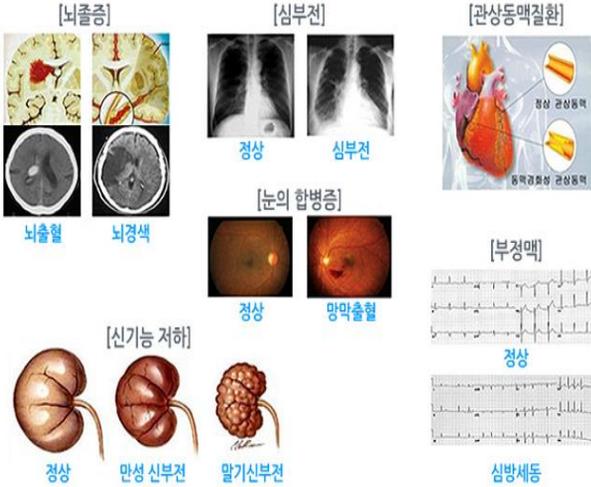
- 운동이 부족하면 대체로 관상동맥질환 위험이 2배 정도 증가되므로 꾸준한 운동이 필요.

3. 뇌·심혈관계질환의 관리방법

① 고혈압

- 혈압을 감소시켜 합병증을 예방하는 것이 중요.
- 체중과 식염섭취, 음주량을 줄이고 반면에 운동량은 늘이는 생활습관의 변화가 필요.

고혈압 합병증



② 흡연과 금연

- 금연은 조금씩 줄여나가는 것이 아니라 한번에 끊는 것이 효과적.

어떻게 금연해야 할까요? **조금씩 줄여나가는 것이 아니라 한번에 끊기**

- ✓ 1일 2~3회, 15~20분간 냉·온수욕으로 긴장 완화
- ✓ 1일 6~8잔 물로 축적된 니코틴 배출 촉진
- ✓ 금연 5일간 규칙적인 식사, 휴식, 수면으로 피로회복
- ✓ 식사 후 15~20분간 심호흡을 동반한 걷기 운동

어떻게 금연해야 할까요? **조금씩 줄여나가는 것이 아니라 한번에 끊기**

- ✓ 금지식품 : 술, 커피, 콜라, 튀긴음식, 육류
- ✓ 권장식품 : 신선한 채소, 과일, 곡류, 견과류
- ✓ 강인한 의지력 필요 → 금연 동기 설정
- ✓ 금단증상을 견디기 어려울 경우 니코틴 보조제 사용

③ 고지혈증

- HDL 수치가 높은 경우에는 심혈관 질환의 발병 가능성이 낮아지므로, HDL 수치를 상승시키기 위해 꾸준한 운동과 함께 콩이나 견과류를 섭취해야 하며, 생선을 많이 먹는 것이 좋음.

④ 당뇨병

- 당뇨병은 발병하기 전에 예방하는 것이 중요.
- 식이와 운동으로 체중을 관리한다면 당뇨의 발병을 어느 정도는 늦추거나 예방할 수 있으므로 체중감소를 위한 칼로리를 제한하고, 지방을 적게 먹는 것이 좋음.



⑤ 비만

- 비만으로 인해 병이 발병하기 전에 관리를 통해 체중 조절을 해야함.
- * 표준체중 계산법
[신장(cm) - 100] X 0.9 나오는 값
값이 10%를 초과하면 과체중이며, 20%를 초과하면 비만.

⑥ 운동 부족

- 자신의 운동 능력에 맞는 운동을 무엇보다 꾸준히 하는 것이 체중조절에는 효과적.
- 한 달에 1kg의 체지방을 줄이기 위해서는 하루 평균 400kcal를 소비해야 함.

