

Yeosu Web Contents

2024년 04월 16일 16시 30분



목차

목차	2
자료실 - 전체	3
[심뇌혈관질환 예방관리] 자기혈관 숫자알기	3

[심뇌혈관질환 예방관리] 자기혈관 숫자알기

2022.08.31 조회수 1025 등록자 구소형

2022년 심뇌혈관질환 예방주간(9.1~9.7)을 맞이하여 건강한 혈관을 위한 예방수칙을 알립니다.

■ 건강한 혈관을 위한 세가지 정상수치

- 정상혈압 : 수축기 120mmHg 미만 이완기 80mmHg 미만
- 정상혈당 : 공복시 100mg/dl 미만
- 총콜레스테롤 : 200mg/dl 미만

■ 심뇌혈관질환관리 예방관리를 위한 9대 생활수칙

1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 하루에 한 두잔 이하로 즐깁니다.
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
5. 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
9. 뇌졸중, 심근경색의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.



정상 혈압
수축기 120mmHg 미만
이완기 80mmHg 미만

정상 혈당
공복혈당 100mg/dl 미만

정상 콜레스테롤
총 콜레스테롤
200mg/dl 미만

질병관리청 [발행월 2022년 9월]

목록

Yeosu Web Contents

