

Yeosu Web Contents

2024년 05월 05일 01시 24분



목차

목차	2
보건소 소식	3
심뇌혈관질환 예방관리주간 '자기혈관 수치 알기'	3

심뇌혈관질환 예방관리주간 '자기혈관 수치 알기'

2020.08.31 조회수 213 담당부서 건강증진과 담당자 정기남 연락처 061-659-4361

2020년 심뇌혈관질환 예방주간(9.1~9.7)을 맞이하여
건강한 혈관을 위한 예방수칙을 알립니다.

■ 건강한 혈관을 위한 세가지 정상수치


- 정상혈압 : 120 / 80mmHg
- 정상혈당 : 공복시 200mg/dl
- 총콜레스테롤 : 200mg/dl

■ 심뇌혈관질환관리 예방관리를 위한 9대 생활수칙


1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 하루에 한 두잔 이하로 줄입니다.
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.

첨부파일

[전체\(Zip\)다운로드](#)

 카드뉴스 (2).png (191 hit/ 136.9 KB) ↓

[미리보기](#)

 카드뉴스 (4).png (181 hit/ 266.6 KB) ↓

[미리보기](#)

목록

이전글

9월 식중독 주의 정보

다음글

2020년 9월 사회복지시설 식단표 안내

Yeosu Web Contents



여수시