

심뇌혈관질환 예방 관리하기



정상혈압

- 수축기혈압 120mmHg 미만
- 이완기혈압 80mmHg 미만

정상혈당

- 공복혈당 100mg/dl 미만

정상콜레스테롤

- 총콜레스테롤 200mg/dl 미만

□ 심뇌혈관질환 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) 적정체중과 허리둘레를 유지합니다.
- (6) 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활합니다.
- (7) 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
- (8) 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료 합니다.
- (9) 뇌졸중, 심근경색증의 응급증상을 숙지하고 발생즉시 병원에 갑니다.