



뇌졸중 예방과 관리

▶ 뇌졸중은 무엇인가요?

뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색), 터져서(뇌출혈) 사망에 이르거나 뇌손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환

▶ 뇌졸중 조기증상! 어떻게 해야 하나요?

뇌졸중의 조기증상은 무엇인가요?

- 한쪽 마비**
- 갑작스런 언어장애**
- 갑작스런 시야장애**
- 갑작스런 어지럼증**
- 갑작스런 심한 두통**



뇌졸중이 발생하면 어떻게 하나요?

하세요

- ① 지체 없이 119에 도움을 요청하세요.
- ② 가장 가깝고 큰 병원 응급실로 가세요.
- ③ 환자가 토할 땐 고개를 옆으로 돌려주세요.

하지 마세요

- ① 가족이 올 때까지 기다리지 마세요.
- ② 증상이 그냥 지나갈 거라고 생각하지 마세요.
- ③ 야간이나 주말이라고 외래 진료 때까지 기다리지 마세요.
- ④ 다리를 주무르거나 바늘로 손발 끝을 따지 마세요.
- ⑤ 의식이 혼미한 환자에게 물이나 약을 먹이지 마세요.
- ⑥ 정신 차리게 하려고 찬물을 끼얹거나 뺨을 때리지 마세요.

의심하고 **119 누르고** **응급실로**

※ **한번 죽은 뇌세포는 다시 살릴 수 없습니다.**

☞ **증상이 발생하면 최대한 빨리 큰 병원 응급실로 가세요.**

▶ 뇌졸중 예방수칙!

- | | |
|--------------------|-----------|
| * 정기적 혈압·혈당 체크 | * 규칙적인 운동 |
| * 소금, 콜레스테롤 섭취 줄이기 | * 금연, 절주 |
| * 체중조절 | |

건강한 100세 시대! 뇌혈관 건강관리부터 시작합니다.

삼척시보건소 ☎ 570 - 4675