

뇌졸중에 대해 알고, 미리 대비하라!



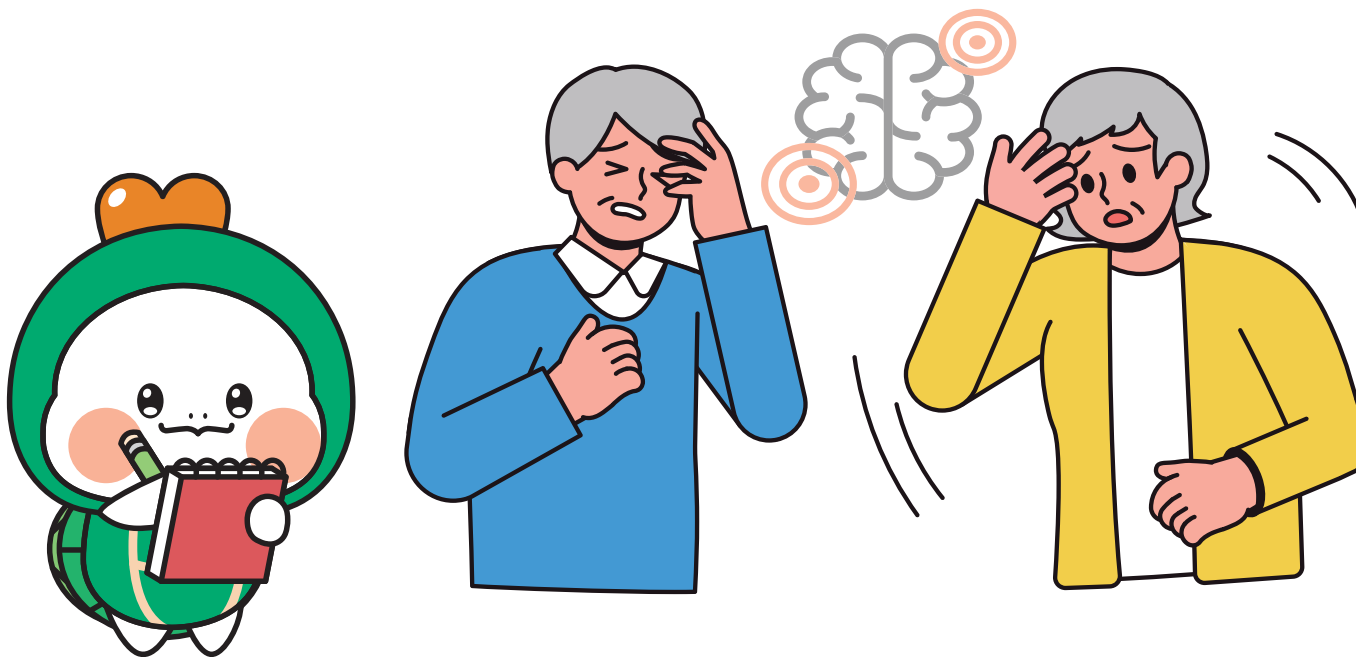
보건복지부



한국건강증진개발원

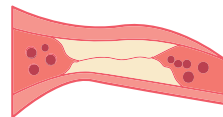
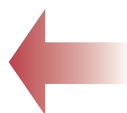
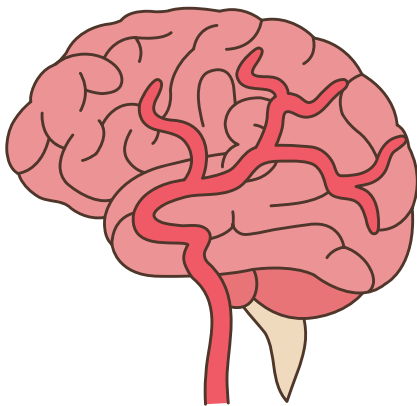
뇌졸중이란?

“뇌혈관 질환”, “중풍”



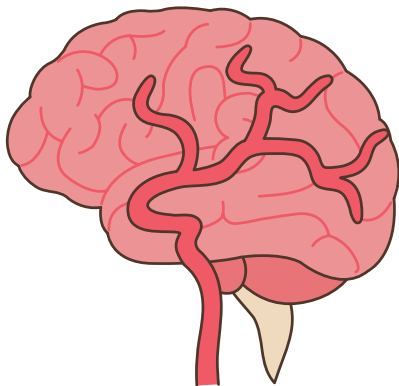
우리의 뇌에 혈액을 공급하고 있는
혈관이 막히거나 터져서 그 부분에
혈액이 공급되지 않기 때문에 나타나는 증상

뇌졸중 종류



① 허혈성 뇌졸중

: 혈액 덩어리가 뇌 혈관을 막아서 생김

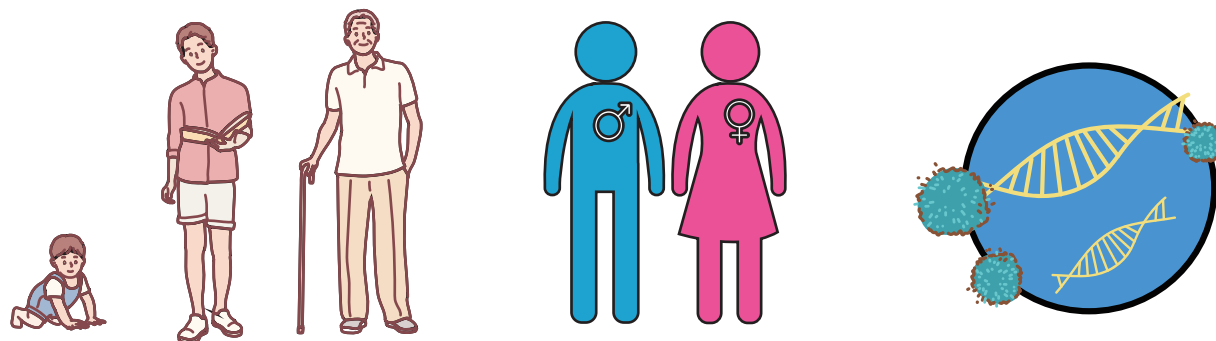


② 출혈성 뇌졸중

: 뇌 속에 작은 동맥이 터져서 피가 뇌 속으로 흘러 들어가서 생기는 뇌졸중

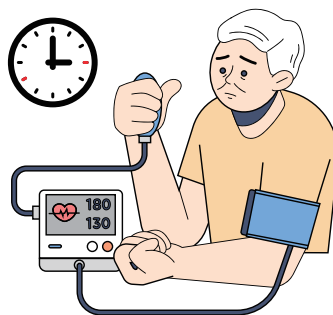


뇌졸중 원인



① 조절할 수 없는 요인

: 나이, 성별, 유전적 요인



② 조절할 수 있는 요인

: 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 흡연, 음주,
비만, 폐경 후 호르몬 치료, 식이와 영양

뇌졸중, 기억하세요.

이웃, 손, 발, 시선

얼굴마비

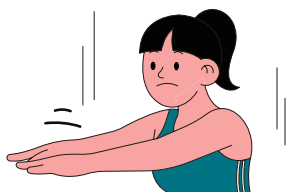
이웃



이~하고
웃을 수 있나요?

팔마비

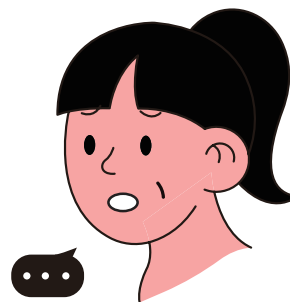
손



두**손**을 앞으로
뻗을 수 있나요?

언어장애

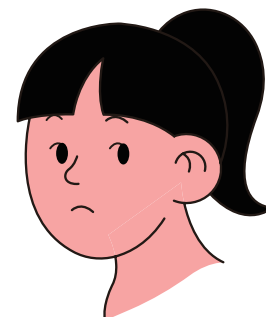
발



발음이
명확한가요?

안구편위

시선



시선이 한쪽으로
쏠리나요?

바로 119로 연락하고 가까운 응급실로 방문하세요.



하지마세요!

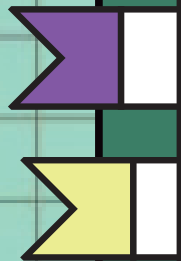
**치료 시간을 늦추게 되고 환자를
더 위험하게 할 수 있습니다.**

- ✓ 손가락을 따고 기다리는 일
- ✓ 물이나 약 등 입에 무언가를 넣는 일
- ✓ 팔다리를 주무르면서 기다리는 일
- ✓ 침을 놓고 기다리는 일



콘텐츠 내용 출처

1. 한국건강증진개발원(2013), 뇌졸중 교육 매뉴얼(소책자)
2. 대한뇌졸중학회(2020), 이웃손발시선포스터
3. 질병관리청, 국가건강정보포털, 심뇌혈관질환정보



심근경색의 증상과 대처법



보건복지부



한국건강증진개발원

**조기에 발견하여
치료하면 사망과 장애를
막을 수 있습니다.**



심근경색 증상



갑작스런
가슴통증



호흡곤란



식은땀



구토



현기증



통증 확산

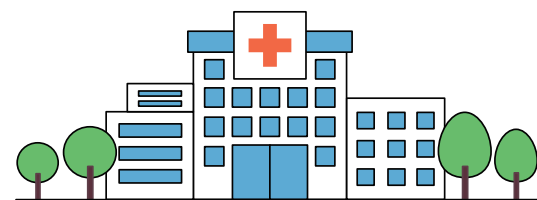
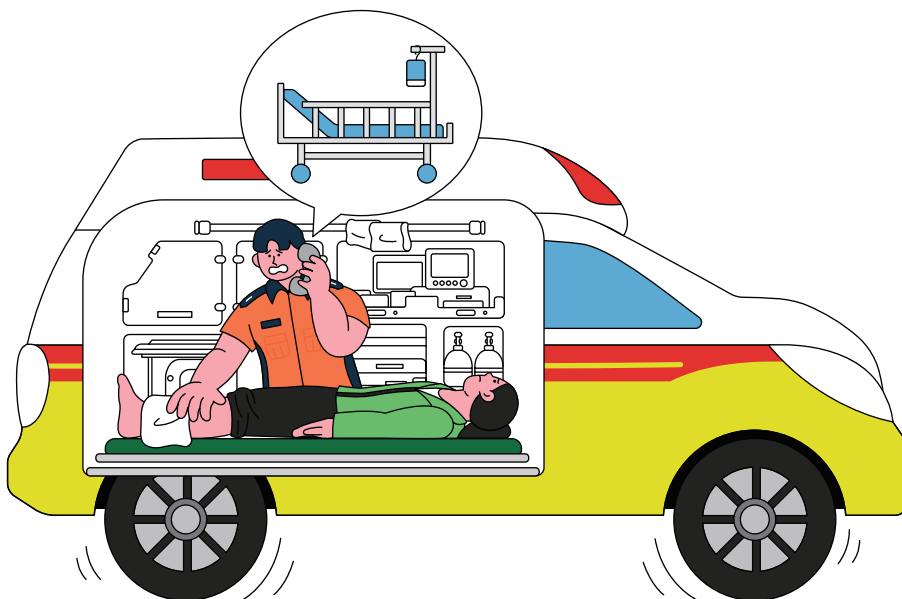
증상 발견 즉시 119에 도움 요청!

심근경색 증상이 나타나면,

즉시 **119**에 연락하여

가장 가깝고 큰 병원 응급실로

가는 것이 중요합니다.



심근경색 발생 시 대처 요령1

- ✓ 환자가 직접 운전하는 것은 위험해요.
- ✓ 환자가 토할 땐 고개를 옆으로 돌려주세요.
- ✓ 가족이 올 때까지 기다리지 마세요.
- ✓ 증상이 그냥 지나갈 거라고 생각하지 마세요.



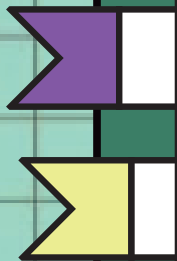
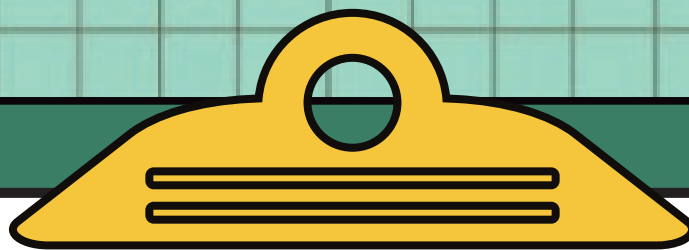
심근경색 발생 시 대처 요령

- ✓ 야간이나 주말이라고 외래 진료시까지 기다리지 마세요.
- ✓ 다리를 주무르거나 바늘로 손발 끝을 따지 마세요.
- ✓ 의식이 혼미한 환자에게 물이나 약을 먹이지 마세요.
- ✓ 정신 차리게 하려고 찬물을 끼얹거나 뺨을 때리지 마세요.



콘텐츠 내용 출처

1. 질병관리청(2019), 심근경색, 뇌졸중 어떻게 대비해야 할까요?



'눈이 침침하네~'



노안에 대해 알아보기

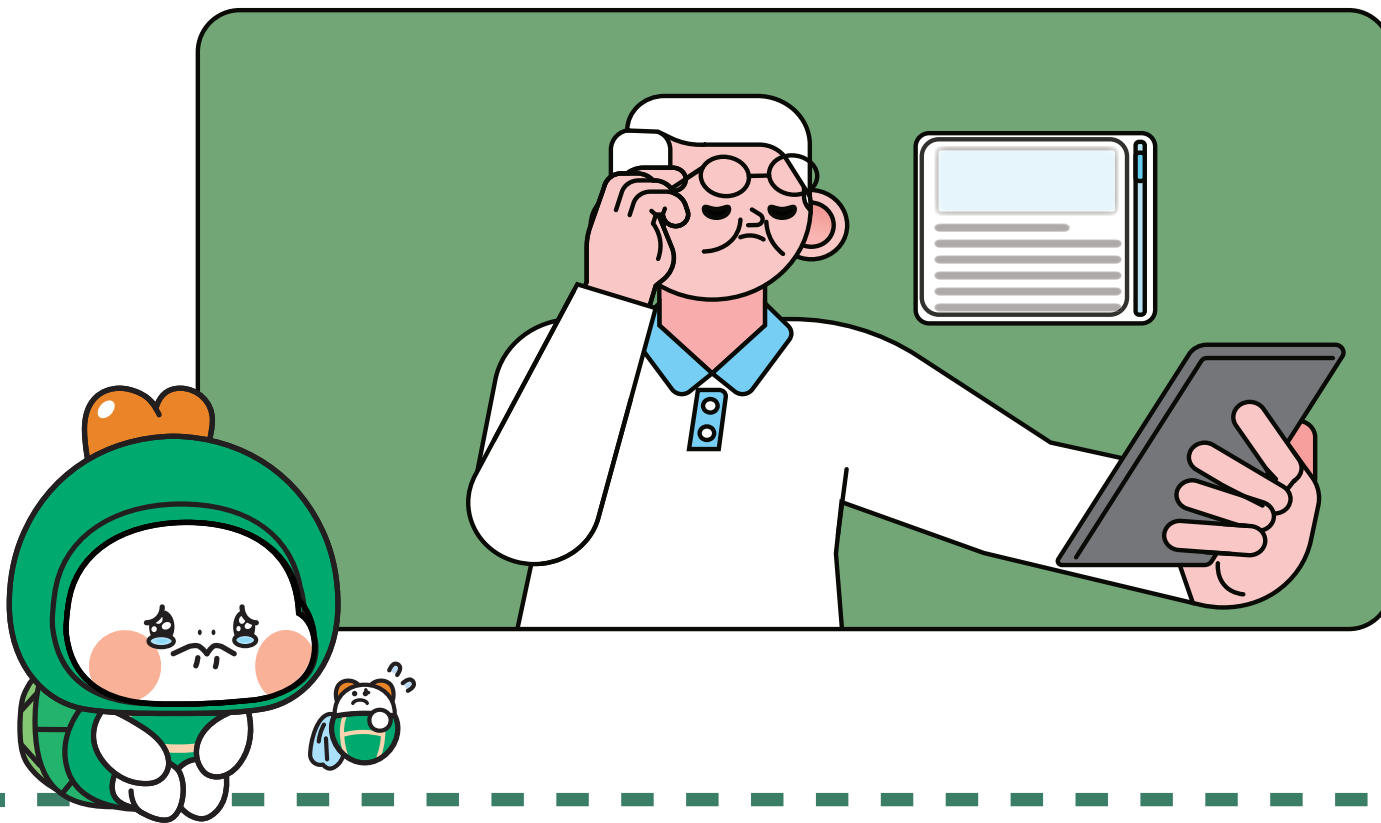


보건복지부



한국건강증진개발원

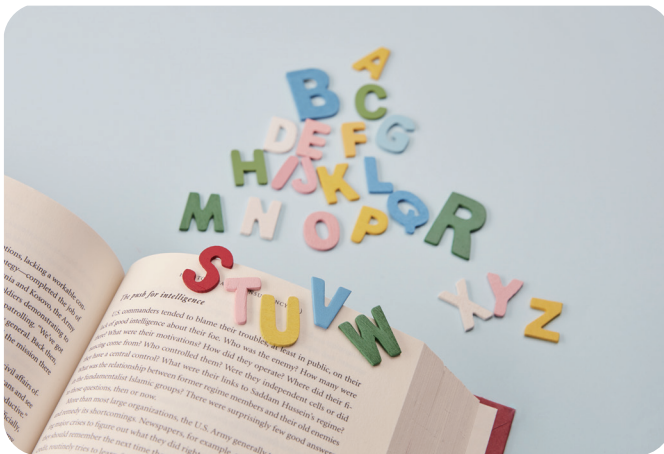
노안이란?



나이가 들면서 수정체의 탄력이 떨어져
근거리를 보는 능력에 장애가 발생하는 현상을 의미

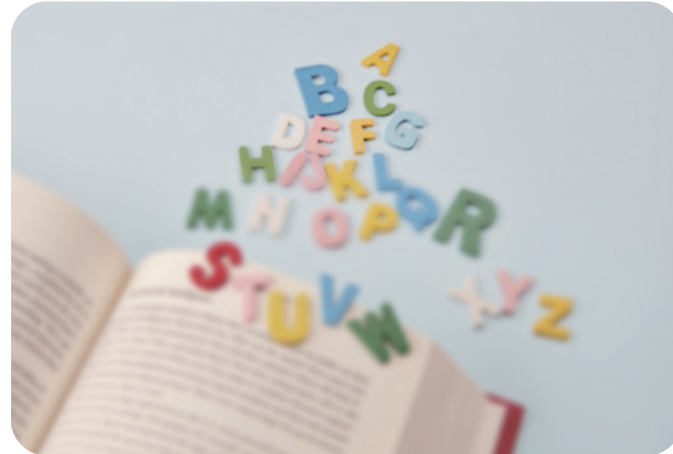
노안의 증상

그림. 노인의시야



▲ 정상안

원거리, 중간거리, 근거리
모두 잘 보임



▲ 노안

원거리는 잘 보이나
근거리로 올수록 희미해 짐

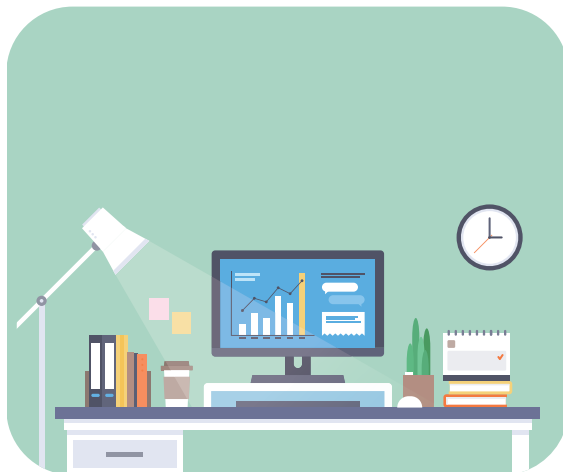


나도 혹시 노안일까?

- ✓ 정상적인 독서 거리에서 글씨나 작은 물체가 잘 보이지 않음
- ✓ 특히 피곤하거나 조명이 어두운 곳에서 가까운 거리의 물체를 보기가 어려움 (어두운 환경에서 처음 노안 증상을 느끼는 경우가 흔함)
- ✓ 책이나 스마트폰을 멀리 두어야 더 또렷하게 보임
독서나 작은 물체를 이용한 작업 중 일정 시간 지나면
- ✓ 흐려지고 눈의 피로 혹은 두통을 느낌
- ✓ 먼 곳과 가까운 곳을 교대로 볼 때 초점 전환이 느림



습관 및 환경 개선



✔ 주변 조명을 더 밝히기



✔ 컴퓨터, 스마트폰의
글씨와 그림을 확대 설정



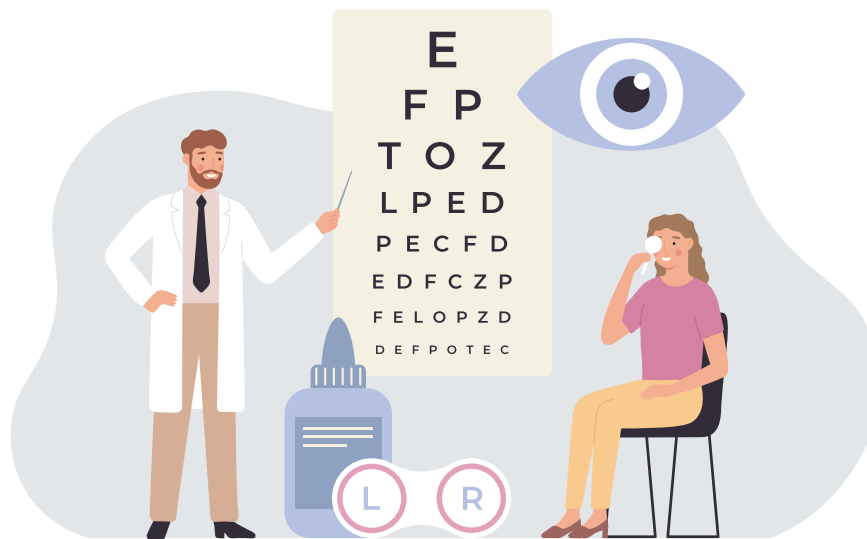
✔ 근거리 작업 중간중간
쉬는 시간을 많이 갖기



✔ 나에게 맞는 적절한
안경을 처방받아 착용하기

병원을 방문해야 하는 경우

단순한 노안 증상이라기 보다 다른
원인질환의 가능성이 있습니다.



한쪽 눈의 근거리 시력이 떨어짐
흐릿하게 보이거나 커튼으로 가린 것처럼 보임
근거리 시력 저하와 복시가 함께 생김



안과 전문의의 진료가 필요

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2020), 노안
2. 건강보험심사평가원 네이버포스트 '물체가 흐릿하게 보인다면 노안 의심해봐야',
연합뉴스 2020년 10월 6일