

# Yeosu Web Contents

2024년 05월 05일 23시 43분



# 목차

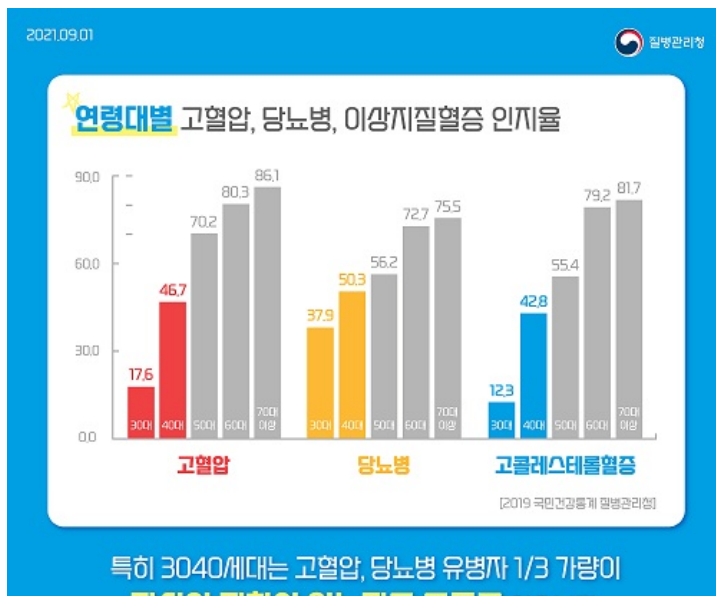
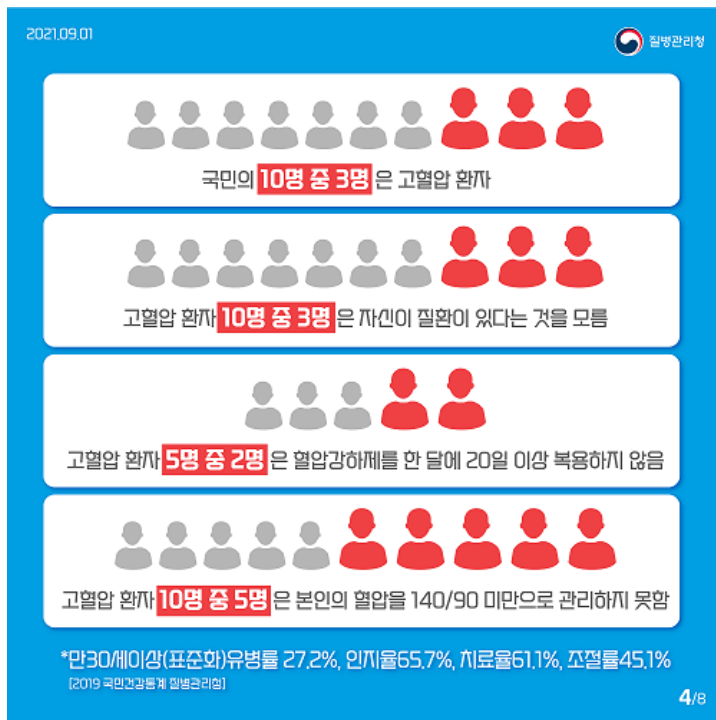
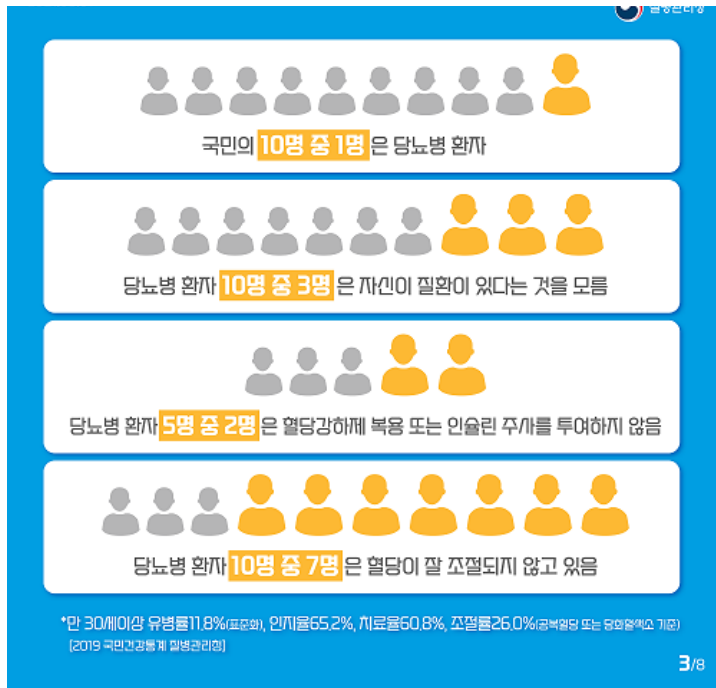
목차	2
자료실 - 건강정보	3
[심뇌혈관질환 예방관리] 자기혈관 숫자알기	3

## [심뇌혈관질환 예방관리] 자기혈관 숫자알기

2021.09.02 조회수 1501 등록자 박향희

### [심뇌혈관질환 예방관리] 자기혈관 숫자알기





(<http://www.yeosu.go.kr>)

사인이 살인이 있는지도 모르고 있습니다.  
겉으로는 별다른 증상이 없어 침묵의 살인자라고 불리기도 합니다.

5/8

2021.09.01

원광관리청

건강한 혈관을 위해,  
**정상 수치를 유지 해요!**



**정상 혈압**

수축기 120mmHg 미만  
이완기 80mmHg 미만



**정상 혈당**

공복혈당 100mg/dl 미만



**정상 콜레스테롤**

총 콜레스테롤  
200mg/dl 미만

6/8

2021.09.01

원광관리청

심뇌혈관질환 예방관리를 위한  
**9대 생활수칙**



담배는 반드시 끊기	술은 하루에 한두 잔 이하로 줄이기	음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하기
가능한 한 매일 30분 이상 격렬한 운동 하기	적정 체중과 허리둘레 유지하기	스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기
정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기	고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 (고지혈증) 꾸준히 치료받기	뇌졸중, 심근경색에 응급 증상을 숙지하고 발병 즉시 병원가기

\*뇌졸중 조기응급: 언어 장애, 갑작스런 안어림, 갑작스런 시야장애, 갑작스런 어지러움, 갑작스런 상안 두통  
\*심근경색 조기응급: 갑작스런 가슴통증, 허벅지, 구토, 현기증, 호흡곤란, 불규칙한

2021.09.01

원광관리청

올바른 생활습관 실천과 정기적인  
혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 확인하여  
**심뇌혈관질환 예방관리** 하세요!



(<http://www.yeosu.go.kr>)



목록

이전글

코로나19 예방접종 실시기준, 안내문(1종) 개정 안..

다음글

(서식)의료기관 출입자 수기 명부 서식

COPYRIGHT © YEOSU. ALL RIGHTS RESERVED.

# Yeosu Web Contents

