

# 심뇌혈관 질환 예방기



9월 첫째 주

심뇌혈관질환 예방관리주간

혈관건강의 시작은 혈압·혈당·콜레스테롤 체크!

# 1

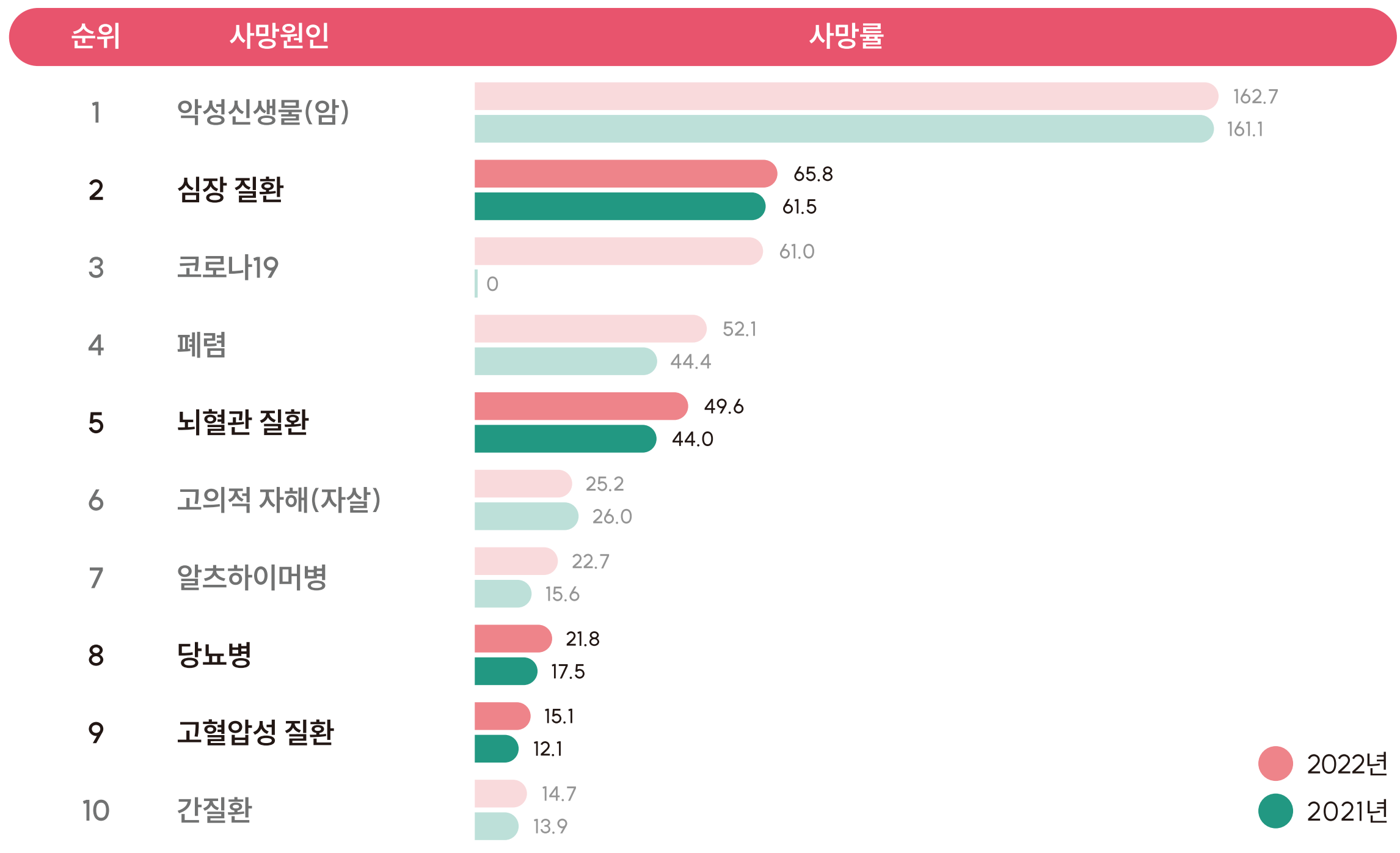
## 심뇌혈관질환이란 무엇일까?



심근경색, 협심증, 심부전증 등 심장질환과 뇌졸중, 뇌경색 등 뇌혈관질환, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등 선행질환을 총칭함.

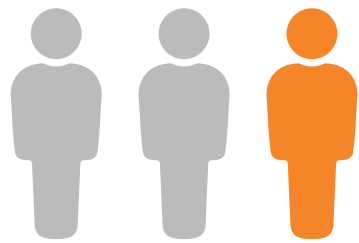
### 10대 사망원인 순위 및 사망률

(단위: 인구 10만 명당 명)



# 2 나도 이미 **고혈압** 환자?

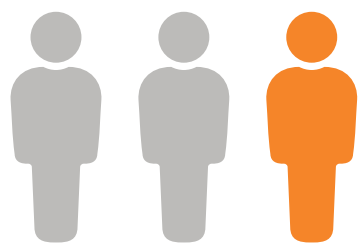
만 19세 이상 유병률 28.1%(전단계 24.4%), 인지율 71.2%,  
 치료율 66.9%, 조절률(유병자 기준) 50.4%



국민(만 19세 이상)의  
 3명 중 1명은 **고혈압 환자**



고혈압 환자 10명 중 3명은  
 자신이 고혈압 환자라는 것을 모름



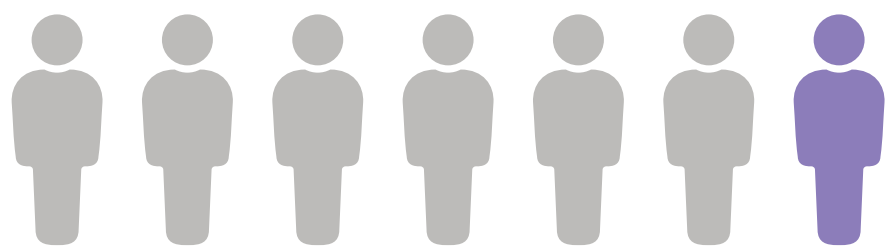
고혈압 환자 3명 중 1명은  
 치료를 받고 있지 않음



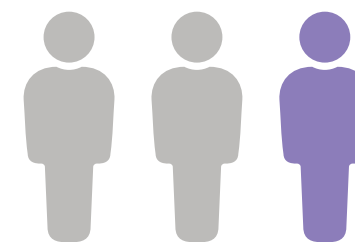
고혈압 환자 2명 중 1명은  
 혈압이 잘 조절되지 않고 있음

# 3 나도 이미 당뇨병 환자?

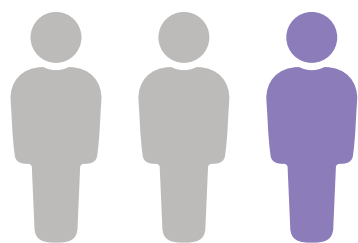
만 19세 이상 유병률 13.6%(전단계 41.3%), 인지율 66.6%,  
치료율 62.4%, 조절률(유병자 기준) 24.2%



국민(만 19세 이상)의  
7명 중 1명은 당뇨병 환자



당뇨병 환자 3명 중 1명은  
자신이 당뇨병 환자라는 것을 모름



당뇨병 환자 3명중 1명은  
치료를 받고 있지 않음

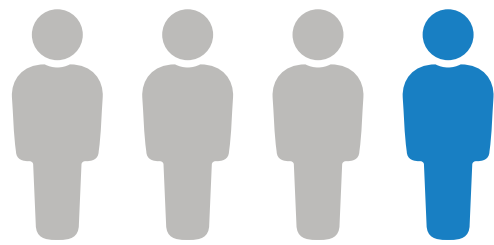


당뇨병 환자 4명 중 3명은  
혈당이 잘 조절되지 않고 있음

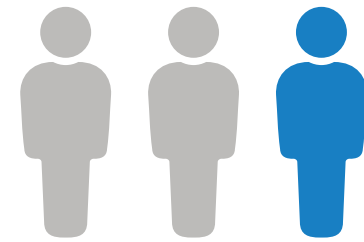


# 4 나도 이미 **고콜레스테롤혈증 환자**?

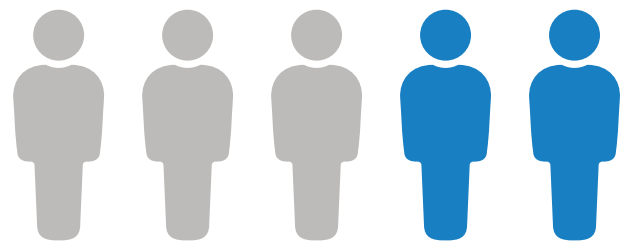
만 19세 이상 유병률 25.4%, 인지율 63.4%, 치료율 56.1%,  
조절률(유병자 기준) 49.0%



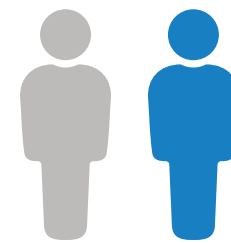
국민(만 19세 이상)의  
**4명 중 1명은**  
고콜레스테롤혈증 환자



고콜레스테롤혈증 환자  
**3명 중 1명은**  
자신이 고콜레스테롤혈증  
환자라는 것을 모름



고콜레스테롤혈증 환자  
**5명 중 2명은**  
치료를 받고 있지 않음



고콜레스테롤혈증 환자 **2명 중 1명은**  
콜레스테롤이 잘 조절되지 않고 있음

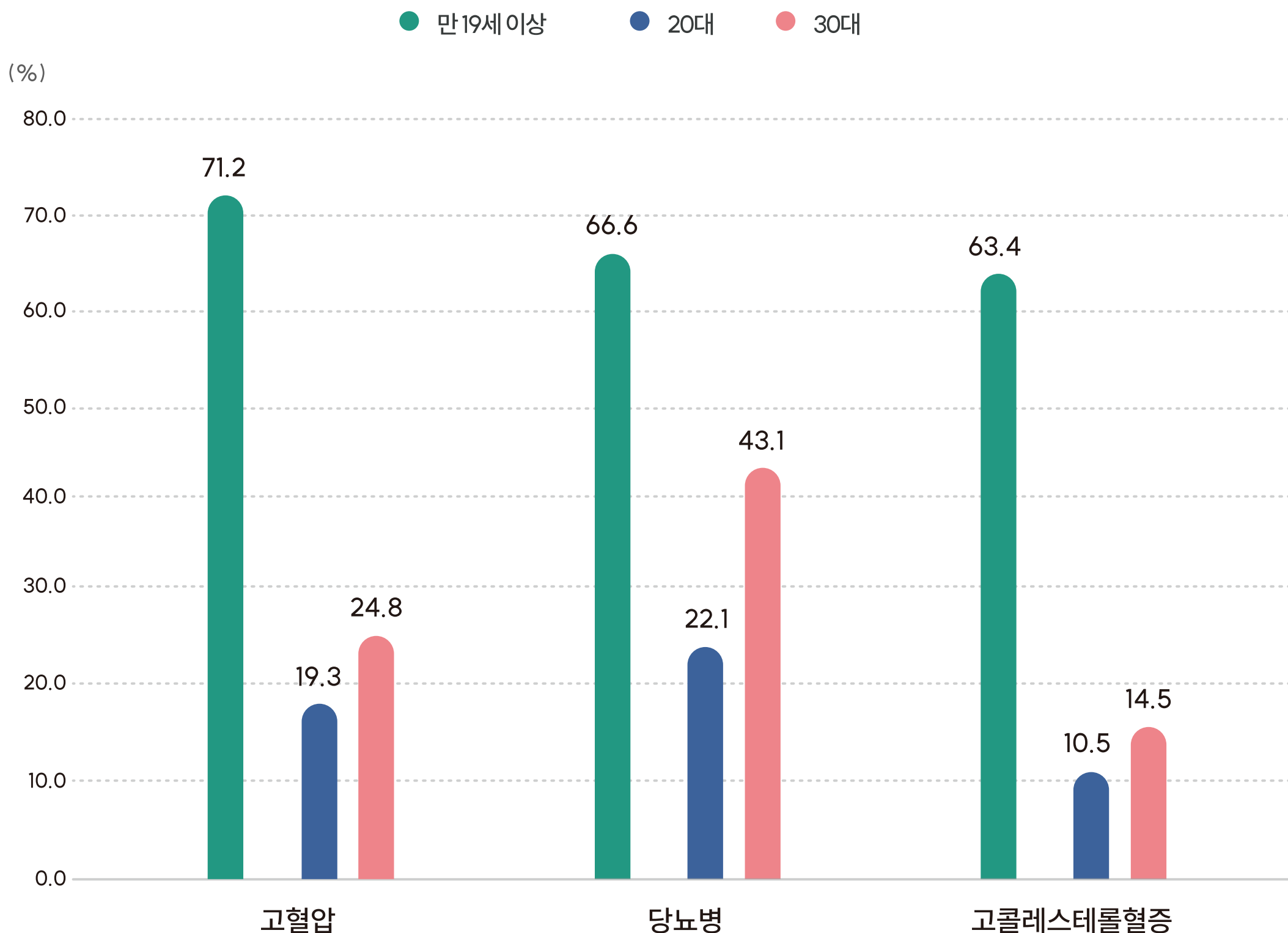


5

# 2030세대 고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증 인지율



만 19세 이상 전체로는 인지율이 60~70% 수준이나 20대와 30대 인지율은 이보다 낮습니다.

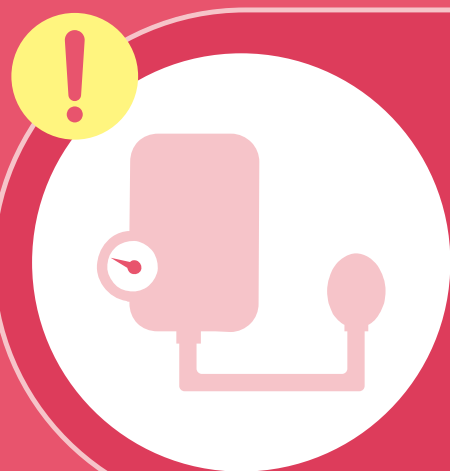
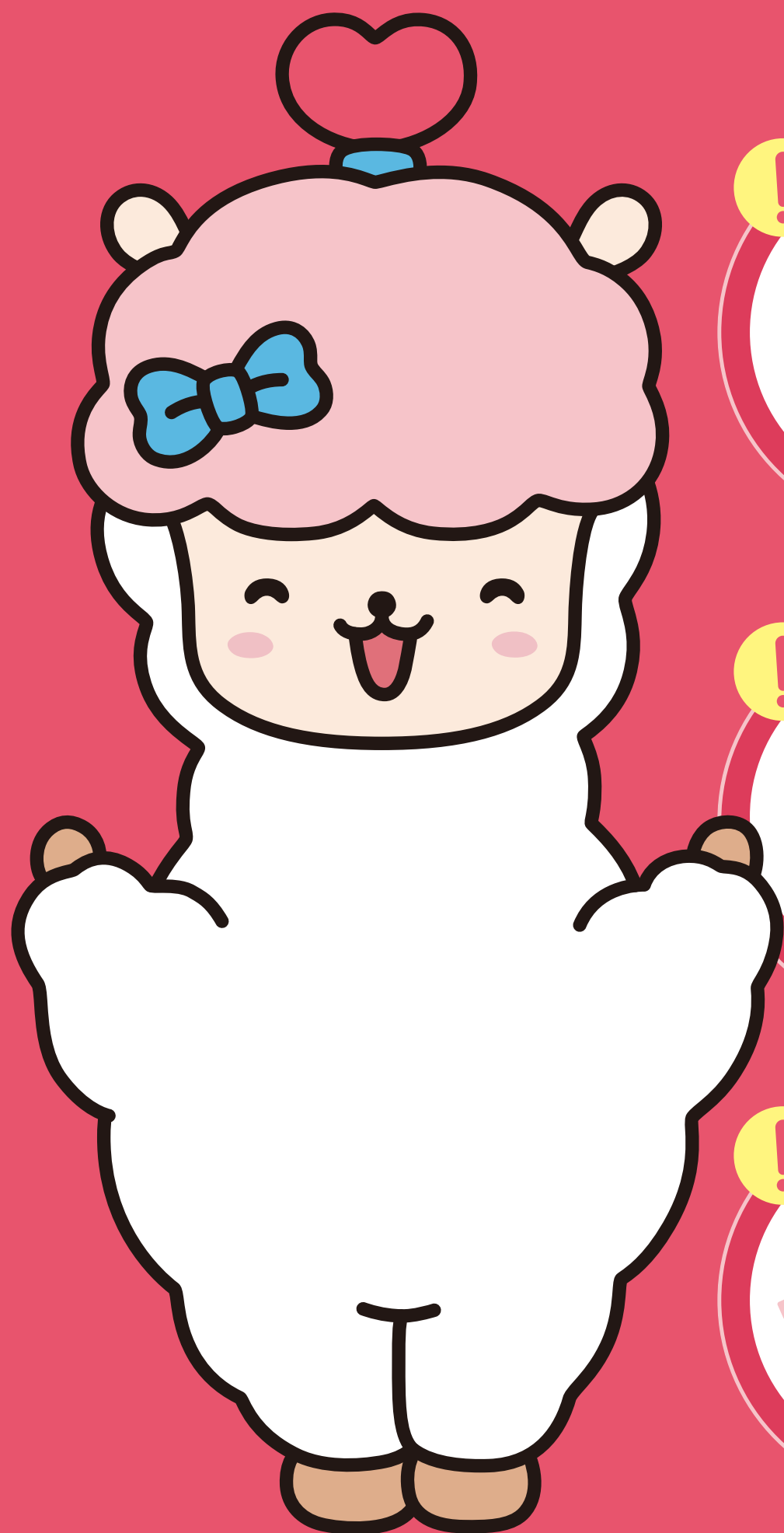


\* (고혈압 인지율) 고혈압 유병자 중 의사로부터 고혈압 진단을 받은 분율  
 (당뇨병 인지율) 당뇨병 유병자(공복혈당 또는 당화혈색소 기준) 중 의사로부터 당뇨병 진단을 받은 분율  
 (고콜레스테롤혈증 인지율) 고콜레스테롤혈증 유병자 중 의사로부터 고콜레스테롤혈증 진단을 받은 분율

# 건강한 혈관을 위해,

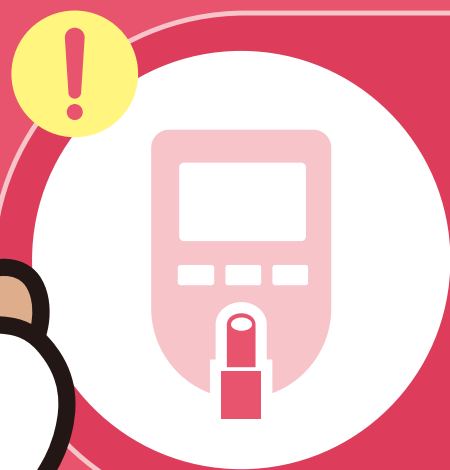


## 정기적으로 확인해요!



### 정상 혈압

수축기 120mmHg 미만  
이완기 80mmHg 미만



### 정상 혈당

공복혈당 100mg/dL 미만



### 정상 콜레스테롤

총 콜레스테롤  
200mg/dL 미만

# 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙



담배를 피우지 않습니다.



술은 가급적 마시지 않습니다.



적당량의 음식을 규칙적으로, 골고루, 짜지 않게 먹고, 통곡물, 채소, 콩, 생선을 충분히 섭취합니다.



규칙적으로 매일 30분 이상 운동하고 오래 앉아서 생활하는 시간을 줄입니다.



적정한 체중과 허리둘레를 유지합니다.



스트레스를 잘 관리하여 즐거운 마음으로 생활합니다.



정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 측정합니다.



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 환자는 생활습관을 개선하고 약물치료 등 적절한 관리와 치료를 꾸준히 받습니다.



뇌졸중, 심근경색증의 응급증상을 미리 알아두고 응급 상황이 발생하면 즉시 119를 부릅니다.



국가건강정보포털,  
<https://health.kdca.go.kr>

[알림정보>건강교육자료실>자료실검색

> 심뇌혈관질환·예방관리를위한 9대 생활수칙'검색]

\*뇌졸중 조기증상 : 한쪽 마비, 갑작스러운 언어장애, 갑작스러운 시야장애, 갑작스러운 어지럼증, 갑작스러운 심한 두통

\*심근경색 조기증상 : 갑작스러운 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증확산





# 심뇌혈관질환

# 예방관리!!

올바른 생활습관을 실천하고 정기적으로

혈압·혈당·콜레스테롤 수치를 확인하세요.