

세계 심장의 날 계기

심근경색  
리스크

한눈에 알아보기



# 매년 9월 29일은 세계 심장의 날

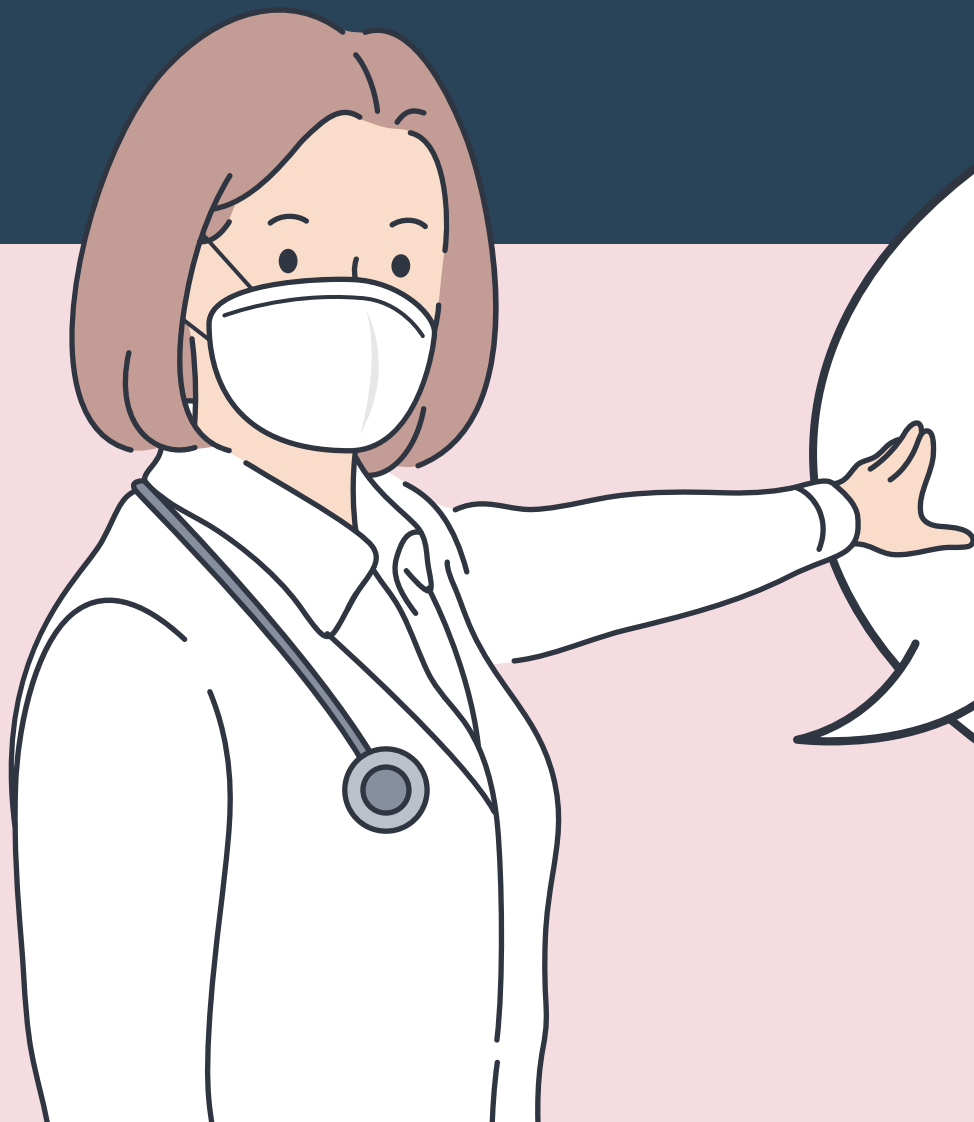


세계 심장의 날은 심혈관계 질환에 대한  
경각심을 제고하고 인식 개선을 위하여  
2000년 세계심장연맹(WHF)이 제정한 기념일입니다.

“

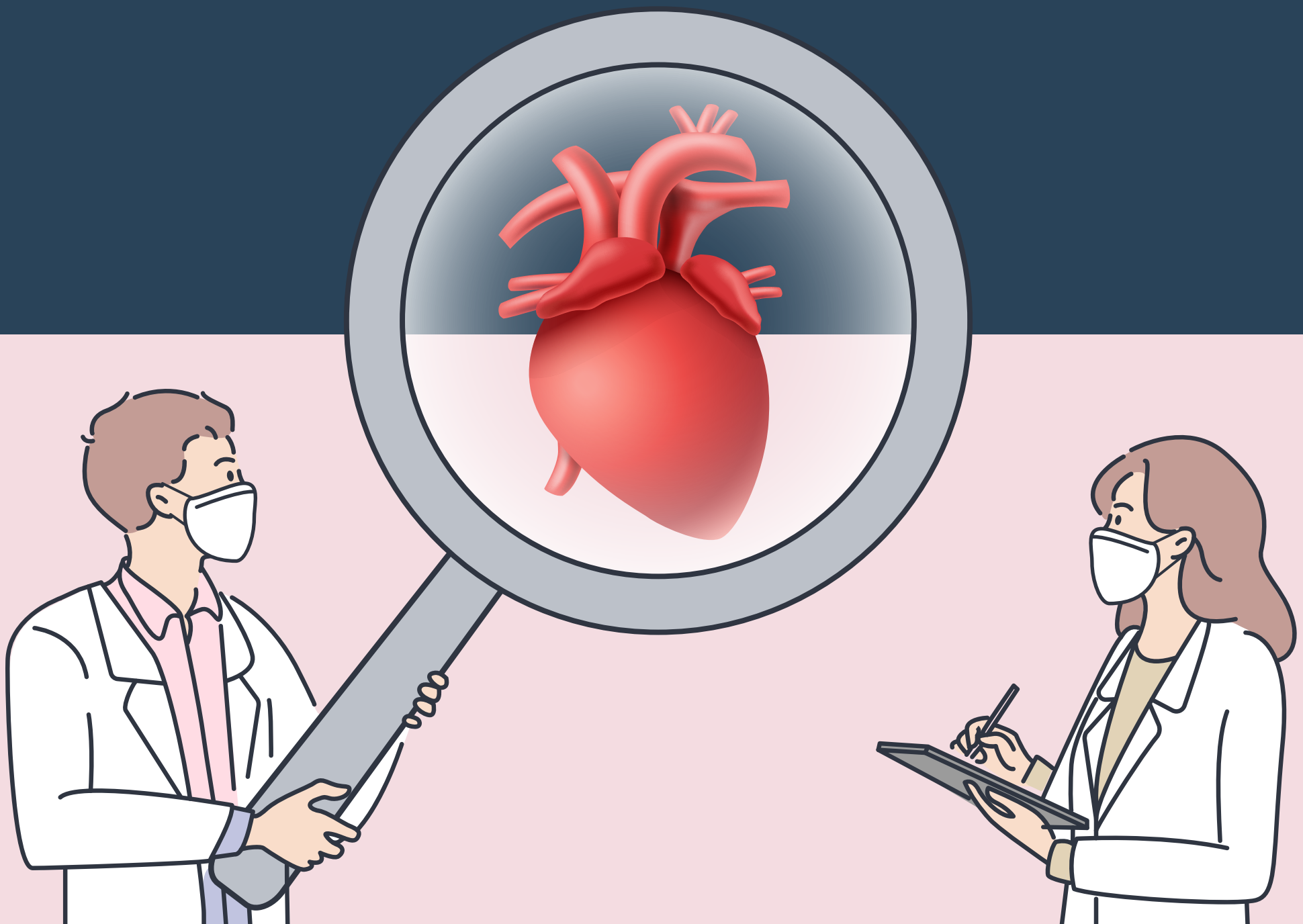
세계 심장의 날의 주요 목표는  
전 세계에서 심혈관계 질환으로  
사망하는 환자가 매년 백만 명 이상이며  
전체 사망 원인의 약 30%에 달한다는  
사실을 알리는 것

”



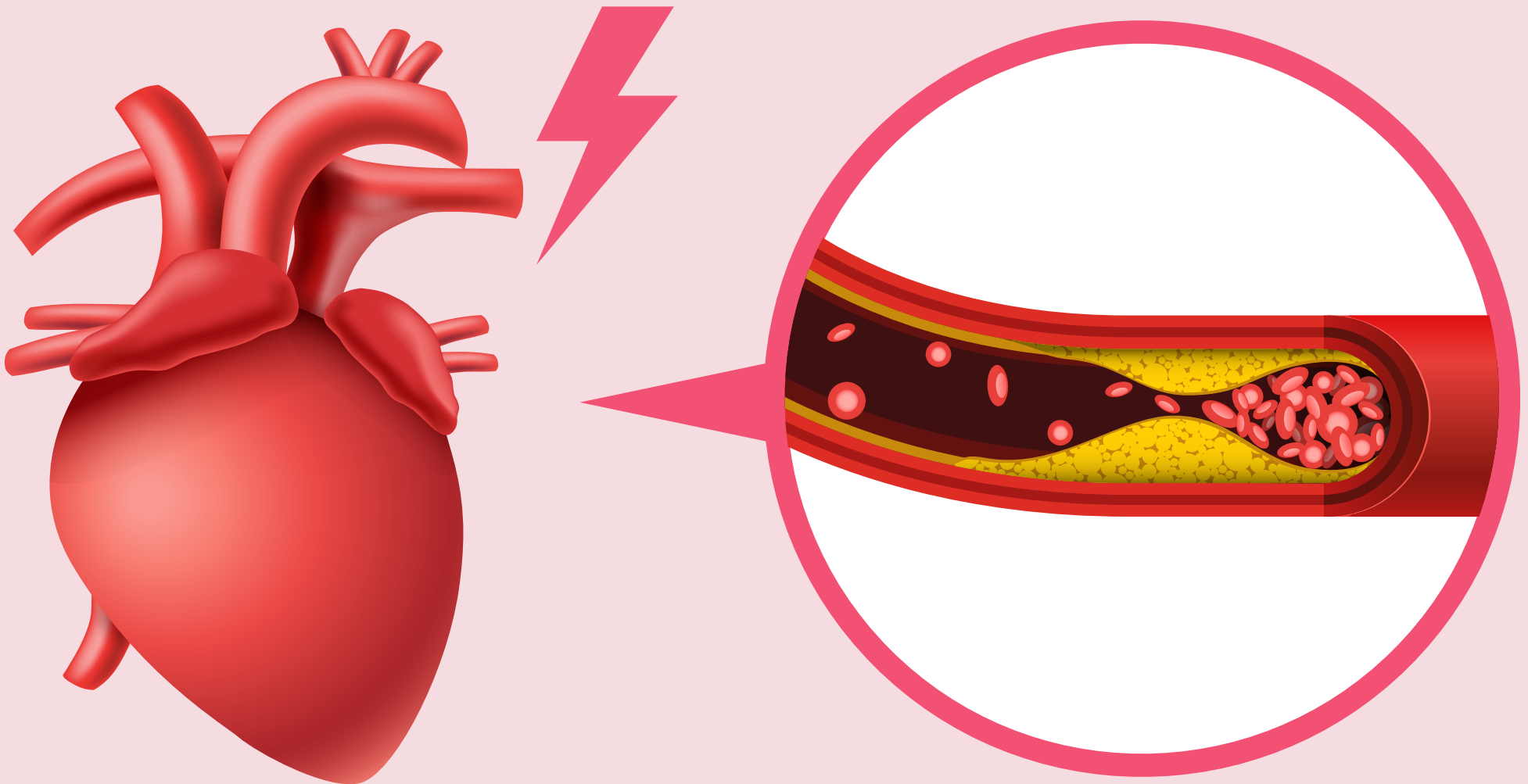
# 세계 심장의 날을 맞아

주요 심장 질환인  
**심근경색**의 예방과 관리에 대해서  
자세히 알아보까요?



## 심근경색이란?

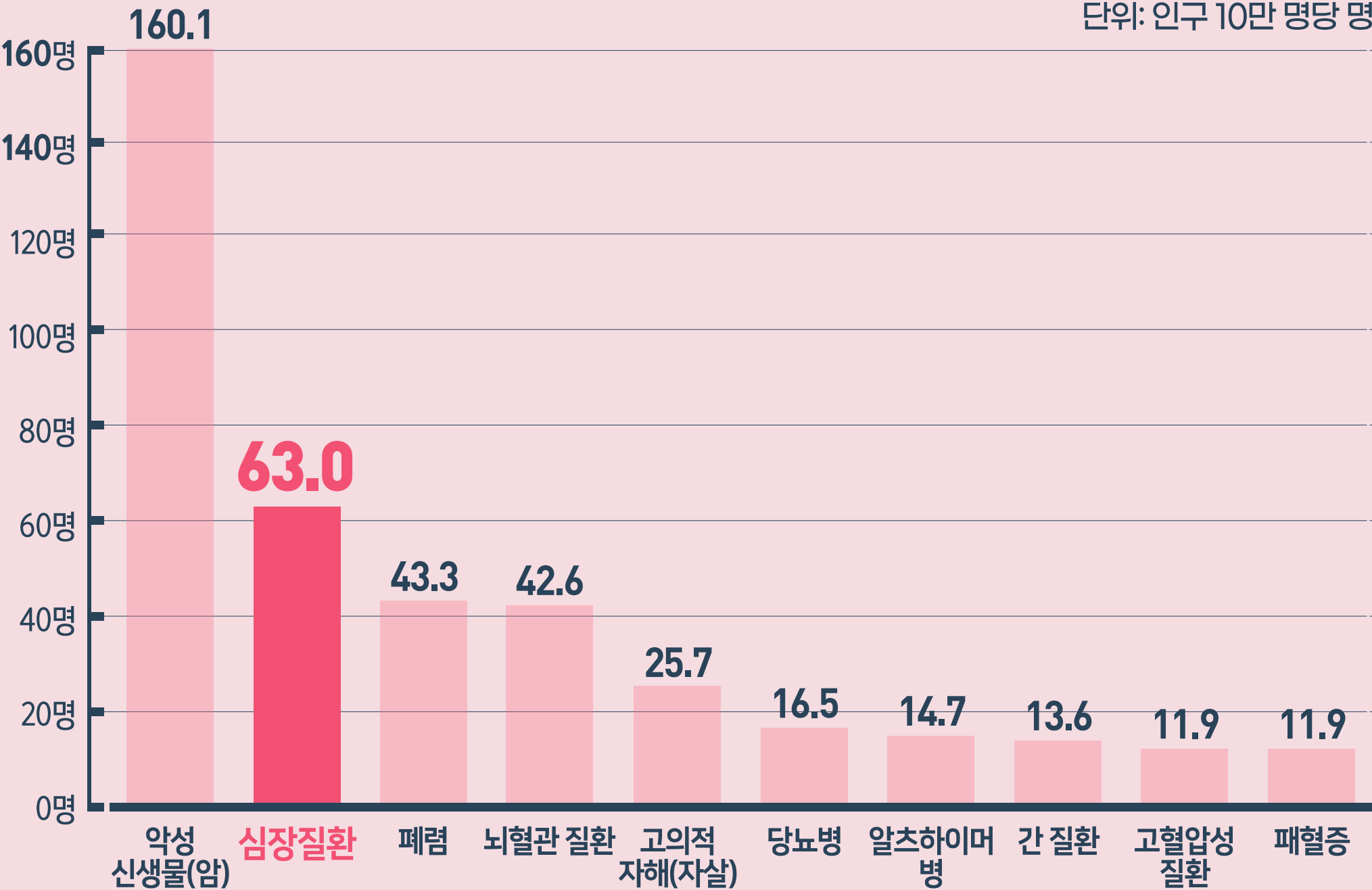
심장근육에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥이  
혈전에 의해 갑자기 막혀서 심장근육이 죽어  
사망에 이르는 질환



# 심근경색의 위험성

심근경색을 포함한 심장질환은 우리나라 사망원인 중 2위

단위: 인구 10만 명당 명



\* 출처: 2020년 사망원인통계, 통계청

# 심근경색의 위험요인과 증상

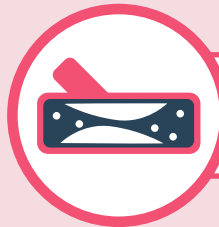
## 위험요인



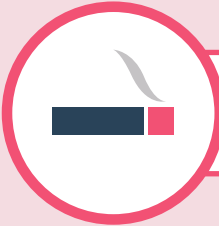
당뇨병



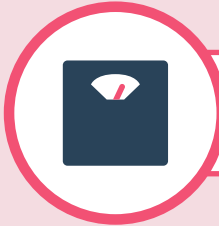
고혈압



이상지질혈증



흡연



과체중



신체활동 부족



심뇌혈관질환의 가족력

## 주요증상

호흡곤란

갑작스런 가슴 통증

식은땀, 구토, 현기증

통증이 목이나 왼팔로 뻗침



# 심근경색이 발생하면?



**심근경색은 시간이 생명**

**증상이 발생하면 최대한 빨리,  
큰 병원 응급실로!**



**설마 아닌 혹시**

심근경색 증상  
의심



**119 신고**

지체 없이 도움 요청  
직접 운전 지양



**응급실**

가장 가깝고  
큰 병원 응급실

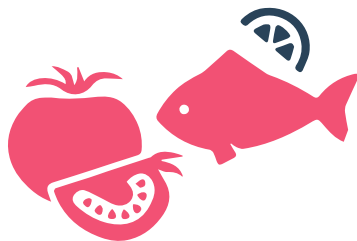
# 심뇌혈관질환 예방법



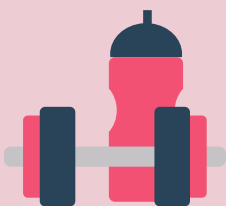
담배는 반드시 끊기



술은 하루에 한두 잔  
이하로 줄이기



음식은 싱겁게 골고루 먹고  
채소와 생선을 충분히 섭취하기



가능한 한 매일 30분 이상  
적절한 운동 하기



적정 체중과  
허리둘레 유지하기



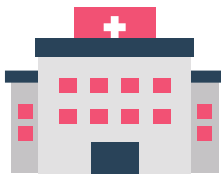
스트레스 줄이고  
즐거운 마음으로 생활하기



정기적으로 혈압,  
혈당, 콜레스테롤 측정하기



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증  
(고지혈증) 꾸준한 치료받기



뇌졸중, 심근경색 응급증상을  
숙지하고 발생 즉시 병원가기



“

**생활 속 건강 습관으로  
심뇌혈관질환을 예방하세요!**

”

