



뇌심혈관질환 예방



근로자 건강증진

뇌심혈관질환이란?

- 뇌심혈관질환은 뇌혈관질환(뇌의 혈관이 막히거나 터져서 생기는 질환)과 심장혈관질환(심장질환과 혈관 질환)을 합하여 부르는 말이다.
- 뇌혈관질환과 심장혈관질환의 질병이 발생하는 부위는 다르지만 질병의 원인, 위험요인, 악화요인이 거의 같으므로 그에 대한 대책도 비슷하기 때문에 뇌혈관질환과 심혈관질환을 합하여 부른다.



✓ 뇌심혈관질환과 업무와의 관계

- 뇌심혈관질환은 개인의 식습관, 운동과 같은 생활습관이나 유전적 요인 등 여러 가지 이유로 인해 발생하므로 개인 질병으로 생각하기 쉽다.
- 그러나 뇌심혈관질환은 업무를 통해서 발생할 수도 있고 또 더욱 악화될 수도 있으므로 업무와 관련된 위험요인을 제거해야 한다.

✓ 뇌심혈관질환에 대한 오해

- 뇌심혈관질환은 결과가 갑자기 나타나므로 병이 하루아침에 생긴 것처럼, 또 나오는 무관한 것으로 생각하기 쉽다.
- 그러나 뇌심혈관질환은 혈관 안의 모습이 보이지 않기 때문에 신경을 덜 쓰거나 방치한 결과로 나타나는 것이다.

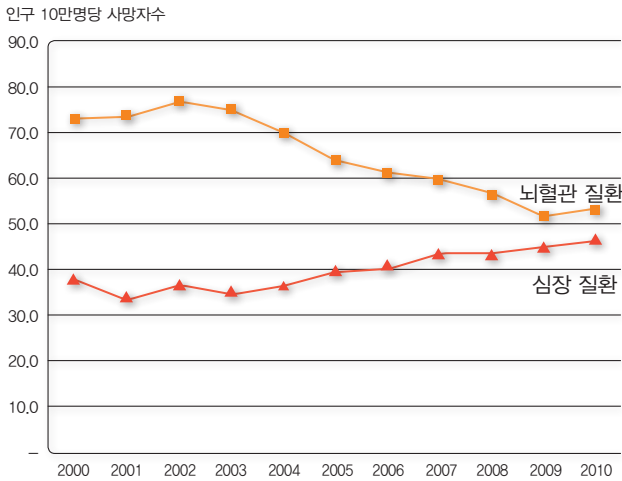




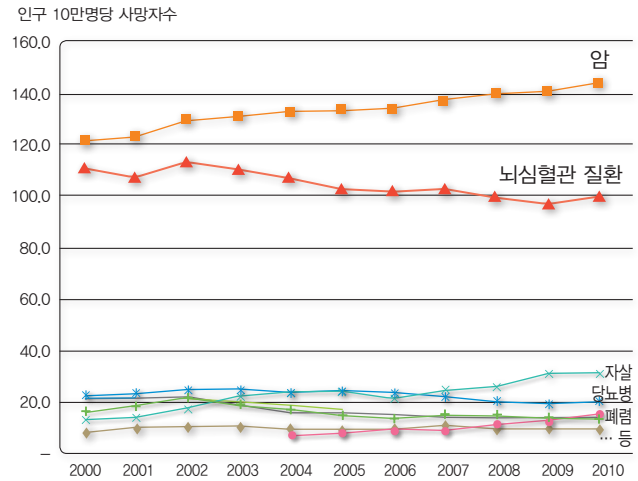
뇌심혈관질환의 위험성

- 뇌졸중과 같은 뇌혈관질환은 갑자기 발생하고 그 결과로 반신불수나 전신불수가 생길 수도 있다.
- 심근경색으로 인한 심장마비로 돌연사가 발생할 수 있다.

[연도별 뇌혈관질환과 심장질환에 의한 사망률 변화]



연도별 뇌혈관질환과 심장질환에 의한 사망률 변화



2000~2010년 연도별 사망원인 순위

* 자료 출처 : 통계청 「 2010년 사망원인통계 결과」



뇌심혈관질환을 미리 알 수 있을까?

우리 몸에 증상이 잠깐 나타났다가 없어지는 전조현상이 나타날 때 즉시 병원에 가서 치료를 받으면 뇌심혈관 질환으로 인한 피해를 최소로 할 수 있다.

[뇌혈관질환과 심혈관질환의 전조현상]

뇌혈관질환의 전조현상	심혈관질환의 전조현상
<ul style="list-style-type: none"> ■ 갑자기 팔, 손, 다리에 힘이 빠지고 약해진 느낌, 저림 ■ 얼굴이나 몸 한쪽에 느낌이 없음 ■ 갑자기 한쪽 눈이 보이지 않음 ■ 갑자기 말을 하는데 어려움을 느낌 ■ 다른 사람의 말을 잘 이해하지 못함 ■ 어지럽거나 비틀거림 ■ 이전에 느끼지 못했던 심한 두통을 느낌 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 호흡곤란과 맥박 이상이 옴 ■ 가슴에 압박감과 통증이 옴 ■ 눈이 아픴 ■ 호흡곤란과 맥박 이상이 옴 ■ 치통, 구토, 위통, 식욕부진을 느낌 ■ 추운 느낌과 진땀이 나고 온 몸에 힘이 빠짐 ■ 현기증을 느낌



뇌심혈관질환의 원인

개인적 원인

- **고정요인** : 바꾸기 힘든 요인
 - 나이가 많을수록 발생 위험이 높아짐
 - 일반적으로 남성이 여성보다 높다가 여성이 폐경기를 지나면 비슷해짐
 - 가족 중 남성이 55세 전에, 여성이 65세 전에 뇌심혈관질환에 의한 사망자가 있었다면 유전인자로 인해 발생할 확률이 높음
- **변동요인** : 내가 노력하여 바꿀 수 있는 요인
 - 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 심장질환, 동맥경화, 비만, 흡연, 과도한 음주

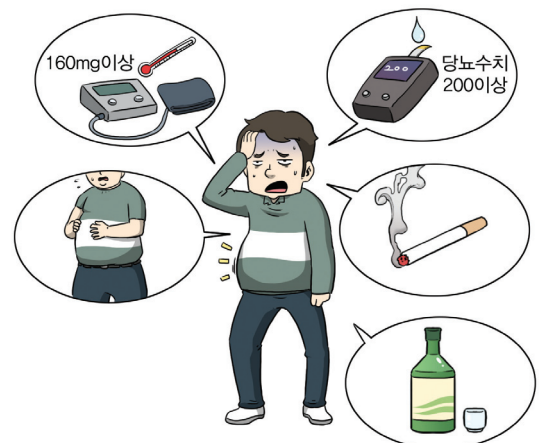
직업적 원인

- 화학물질에 의한 위험요인
 - 이황화탄소, 염화탄화수소, 일산화탄소, 황화수소, 휘발성 유기용제 등
- 물리적 인자에 의한 위험요인
 - 소음, 고열이나 한랭작업
- 근무조건과 관련한 요인
 - 교대근무, 야간근무, 장시간근무
 - 과도한 스트레스
 - 업무량과 업무 자율성
 - 운전작업, 고소작업
 - 연속적인 육체적 중노동
 - 산소가 부족한 밀폐공간 작업



뇌심혈관질환의 기초질환

- 뇌심혈관질환을 일으킬 수 있는 질환을 뇌심혈관질환의 기초질환이라 함
 - 고혈압 - 당뇨병 - 이상지질혈증
 - 비만 - 동맥경화 - 흡연
 - 과도한 음주
- 뇌심혈관질환의 기초질환을 예방하는 것이 뇌심혈관질환 예방의 선결조건임





뇌심혈관질환 예방대책

■ 식습관 개선

- 채소, 과일, 해조류를 포함한 여러 가지 식품을 골고루 먹기
- 우유나 우유가공식품을 많이 먹기
- 백미보다는 현미를, 쌀밥보다는 잡곡밥을 많이 먹기
- 음식 양을 줄이기(과식, 결식이나 폭식은 안 됨)
- 지방이 많은 음식은 줄이고 등푸른 생선을 즐기기
- 단음식과 청량음료는 가능한 한 피하기
- 식사는 규칙적으로 천천히 잘 씹어서 싱겁게 먹기



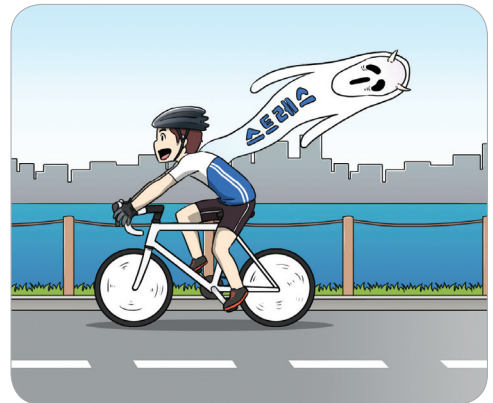
■ 운동

- 규칙적으로 1주일에 3회 이상 운동하기
- 한번에 30분 이상 운동하되 어려울 때는 조금씩 나누어 하루에 30분 이상 채우기
- 최소 6개월 이상 꾸준히 하기
- 땀이 나고 숨이 찰 정도로 운동하기
- 걷기 등 유산소 운동과 근력강화 운동을 함께 실시
- 금연 및 절주하기



■ 스트레스 해소

- 정신건강이 몸 건강보다 더 중요한 건강임을 인식
- 스트레스를 멀리하기
- 긍정적인 사고와 행동하기
- 자신의 상황에 맞는 취미생활을 만들기



■ 업무관련 위험요인 제거

- 일터 내에서 화학물질이나 소음과 같은 위험요인이 발생하는 것을 줄이기
- 보호구나 보호의 등을 착용하여 위험요인에 노출되는 시간을 줄이기
- 휴식시간 안배 및 외부의 신선한 공기 공급
- 주기적인 스트레칭 실시

■ 의사와 상담하여 치료

- 증상이 있으면 악화되기 전에 빨리 치료하는 것이 치료기간을 줄이고 비용을 절감하는 현명한 방법임
- 심리상담 등에 대한 부정적인 편견 버리기

