


뇌심혈관계질환 관리

김 혜 숙

(사)한국산업간호협회



소규모사업장 보건안전센터 서울강원지부

근로자의 뇌심혈관계 질환관리



김혜숙
한국산업간호협회 소규모사업장보건안전센터
서울강원지부

뇌심혈관계질환






정의
뇌혈관질환 + 심혈관질환

◆ 종류

- 허혈성심질환 : 협심증, 심근경색증
- 허혈성뇌혈관질환 : 뇌경색
- 출혈성뇌혈관질환 : 지주막하출혈, 뇌출혈



뇌심혈관계질환의 특징

- ◆ 기초질환 : 고혈압, 당뇨, 고지혈증
- ◆ 고혈압이 가장 중요한 인자
- ◆ -뇌출혈의 81%, 뇌경색의 80%
지주막하출혈의 66%가 고혈압이 원인
- 치료하지 않으면
 - 50%에서 심부전으로 사망
 - 33%에서 뇌졸중으로 사망
 - 10%에서 신부전으로 사망

▷▷ 고혈압은 조용한 살인자



성인병 발생현황

- ◆ 30세 이상 성인의 질병 중 1위
- ◆ 전체 사망자의 사망원인 중 1위
- ◆ 직업병 중 1위
- ◆ 산업재해로 인한 사망원인 중 1위
- ◆ 근로자 건강진단 결과 1위

▷▷ 뇌심혈관계질환 (고혈압, 당뇨, 고지혈증)



정상혈압

- ◆ 수축기 혈압은 130mmHg 이하
- ◆ 이완기 혈압은 85mmHg 이하

수축기	120 ♡
이완기	80

고혈압의 단계






심혈관계질환의 위험도

최고혈압 180이상 최저혈압 110이상	고혈압 제3기
최고혈압 160~179 최저혈압 100~109	고혈압 제2기
최고혈압 140~159 최저혈압 90~99	고혈압 제1기
최고혈압 130~139 최저혈압 85~89	높은 정상
최고혈압 130미만 최저혈압 85미만	정상 혈압

정상혈압(mmHg) 130/85미만
고혈압(mmHg) 140/90이상

고혈압관리

- ◆ 유전적요인이 있는 사람 집중관리
 - 부모 중 1인 고혈압
 - ▷ 자녀 4명 중 1인이 고혈압
 - 부모가 모두 고혈압
 - ▷ 자녀 2명 중 1인이 고혈압
- ◆ 고정상혈압(High normal BP) 부터 관리
 - 130/85mmHg 이상인 경
 - ▷ 미래 고혈압의 경고사인
 - ▷ 심혈관계질환의 위험인자






'침묵의 살인자'를 잡아라




한국인 사망의 최대 배후세력
순환기-대식질화 질환집 안어
99년 한해 7만여명이나 희생
문기중 대역세워 '순둥' 막아야

조선일보 2001.1.4

심장병(심부전)






- ◆ 심장의 기능이 저하된 상태
- ◆ 조금만 운동을 해도 숨이 자거나 가슴이 답답한 증상이 생김

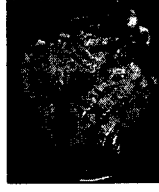


▷▷ 심부전

심근경색






- ◆ 심장으로 가는 혈관이 막여서 생기는 질환
- ◆ 심한 가슴(명지부위)의 통증

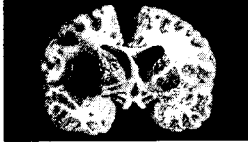


▷▷ 심근경색

뇌경색






- ◆ 뇌혈관이 막여서 생기는 질환
- ◆ 마비 등의 증상이 흔히 생김
- ◆ 증상은 뇌졸중과 유사

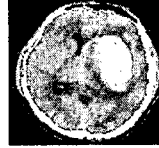


▷▷ 뇌졸중

뇌출혈


- ◆ 높은 혈압으로 인해 뇌혈관이 터져서 생기는 질환
- ◆ 급사의 가능성이 높음



▷▷ 뇌출혈

뇌출혈의 증상

- ◆ 두통, 구토
- ◆ 의식소실



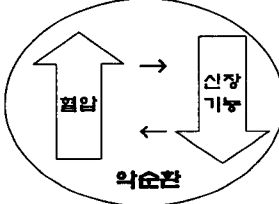
고지혈증


- ◆ 정의
 - 총콜레스테롤 농도가 250mg/dL 이상
 - 고밀도지단백(HDL) 35mg/dL 미만
 - 저밀도지단백(LDL) 130mg/dL 이상
- ◆ 목표
 - 총콜레스테롤을 낮춤
 - HDL 콜레스테롤을 높임
 - LDL 콜레스테롤을 낮춤

만성신부전

고혈압, 당뇨병으로 인해 신장의 기능이 저하된 상태

- ◆ 신장의 기능이 안 좋으면 혈압이 올라감

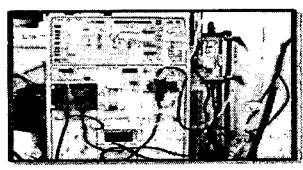




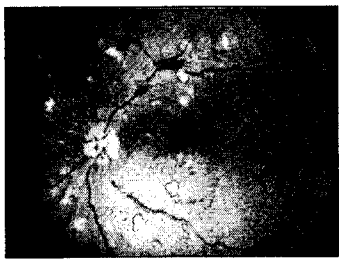
▷▷신부전

만성신부전이 되면...

- ◆ 신장이 제 기능을 제대로 할 수 없어 결국 혈액투석과 인공신장에 의지
 - 경제적비용, 생활의 불편유발



고혈압성 망막증



뇌심혈관질환의 관리

- ◆ 식사요법
 - 저염식이 : 통조림, 베이컨, 장조림, 케찹, 마요네즈, 버터, 마아가린 제한
 - 콜레스테롤 섭취 제한 : 간, 오징어, 달걀노른자, 런천미트 제한
 - 포화지방산 섭취 제한 : 돼지기름, 라면기름, 분말커피크림, 케익, 시리얼에 든 경화유
 - 섬유소섭취 : 야채, 과일, 잡곡, 통, 해조류
 - 알콜섭취 절대 제한 : 절주 2주후 정상회복

약물치료

- ◆ 혈압을 조절할 수 있는 가장 확실한 방법
- ◆ 혈압이 160/100 이상인 사람은 꼭 약물치료
- ◆ 혈압약을 갑자기 중단해서는 안된다
(갑자기 중단하면, 전보다 혈압이 더 올라가고, 합병증 발생)
- ◆ 혈압이 낮아져도 계속 혈압약 복용
- ◆ 생활양식 개선과 병행

금연

◆ 금연의 효과

- 금연 20분 : 혈압이 정상으로
- 금연 1일 : 혈액 속 산소량 정상
- 금연 2일 : 후각과 미각 능력 증가
- 금연 3일 : 폐활량 증가
- 금연 2주 : 걷는 것이 쉬워짐
- 금연 1년 : 심장마비 위험이 절반으로 감소
- 금연 5년 : 폐암으로 사망 확률 절반으로 감소
- 금연 10년 : 폐암으로 사망 확률 10%이하 감소

스트레스 해소

- ◆ 언제나 너그러운 마음을 갖자
- ◆ 심호흡을 한다 (아침, 저녁으로 5분씩)
 - 눈을 감는다
 - 목, 어깨, 손발의 긴장을 푼다
 - 몸을 축 늘어뜨린다
 - 천천히 깊게 숨을 쉰다
 - 배로 숨을 쉰다

고혈압인 사람의 목욕

- ◆ 사우나는 절대 피한다.
- ◆ 식사 전후 30분 이내에는 목욕을 하지 않는다.
- ◆ 미지근한 물을 먼저 다리에 끼얹고, 탕에 들어간다.
- ◆ 탕에서 나올 때는 갑자기 일어나지 않는다.
- ◆ 목욕 후 잔물을 끼얹거나 선풍기로 피부를 자게 하지 않는다.
- ◆ 음주 다음 날에는 목욕을 하지 않는다.

응급처치

◆ 갑자기 쓰러졌을때

- 119에 구조요청
- 구급차 도착하기 전 관리가 가장 중요
- 머리를 높게 하고, 옷을 느슨하게 하고, 목구멍으로 손가락을 넣어서 기도가 막히지 않게 한다.
- 호흡과 맥박을 체크하며 인공호흡 실시
- 당요로 몸을 덮어 보온해 준다.
- 3~7시간 안에 병원으로 후송하여 응급처치

건강을 위한 생활규칙

- ◆ 적은 양을 먹더라도 아침을 거르지 않는다.
- ◆ 하루에 6컵 이상의 물을 마신다.
- ◆ 당근과 시금치 등의 야채를 매일 섭취한다.
- ◆ 음식은 짜게 먹지 않는다.
- ◆ 운동은 짧은 시간이라도 지속적으로 한다.
- ◆ 건강을 염두에 둔 습관을 생활화한다.
- ◆ 항상 즐거운 마음을 갖고 생활한다.

