

순환기질환의 자기 검사


◎자신의 몸은 자신이 체크하는 습관을 갖도록 하자

◎정기적인 건강진단을 받도록 하자

자기진단의 항목


다음항목에 YES/NO로 답하시오

1 가족중에 뇌졸중, 심장병, 고혈압 당뇨병인 사람이 있다.



Yes No

2 혈압이 높다.



Yes No

3 심장비대나 부정맥이 있다.




Yes No

4 콜레스테롤이나 중성지방이 높다.



Yes No

5 당뇨병이나 통풍이 있다.



Yes No

6 지나치게 뚱뚱하다.



Yes No

7 담배를 피운다. 혹은 술을 많이 마신다.



Yes No

8 성급하고 경쟁심이 강하다.



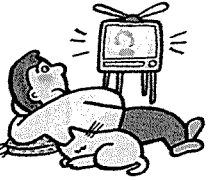
Yes No

9 마음이 불안하고 정신적 고민이 많다.



Yes No

10 운동부족이다.



Yes No

- 모두 **No** 인 사람
 - 아주 훌륭하다
 - 지금의 생활을 지속하라
- **Yes** 인 사람
 - 점수가 많을수록 순환기병의 위험이 크다.
 - 지금 당장 제거할 수 있는 위험인자는 없애도록 노력하라.

자신의 건강은 자신이 지킵시다

