

# 한국형 평생건강관리 프로그램

## (연령별 건강관리 프로그램)

<p style="text-align: center;"><b>65세 이상</b></p> <p style="text-align: center;"><b>건강관리 프로그램</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>10대 사망원인</b></p> <p>뇌혈관질환    천식 악성신생물    당뇨병 심장병        폐렴 및 기관지염 고혈압성질환    만성질환자및경변증 불의의 사고    결핵</p>	
<p><b>&lt;건강목표&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체적, 정신적, 사회적 안녕의 기간과 독립적생활의 기간을 연장</li> <li>• 은퇴에 대한 적응</li> <li>• 건강중심적 행위의 지속으로 만성질환의 극소화</li> <li>• 만성질환에 의한 불구를 최소화(노인재활)</li> </ul> <p><b>&lt;정기적 방문&gt;</b> 매년</p> <p><b>&lt;문진 및 건강평가&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 일과성 뇌허혈성 발작 증상</li> <li>• 식습관</li> <li>• 운동</li> <li>• 흡연, 음주, 약물복용</li> <li>• 노인기능평가</li> </ul> <p><b>&lt;이학적 검사&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신장, 체중, 혈압, 시력, 안압, 청력, 유방진찰<sup>1</sup></li> <li>• 완전한 이학적 검사<sup>2</sup></li> <li>• 고위험군 : 구강(HR1), 경동맥 정진(HR2), 갑상선(HR3)</li> </ul>	<p><b>&lt;임상검사&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 총 콜레스테롤<sup>3</sup></li> <li>• 대변검사<sup>4</sup></li> <li>• 자궁경부세포진<sup>5</sup></li> <li>• 흉부X선<sup>6</sup></li> <li>• 노검사<sup>7</sup></li> <li>• 위내시경/위투시<sup>8</sup></li> <li>• 유방X선<sup>9</sup></li> <li>• 고위험군</li> <li>• 혈액소(HR4)</li> <li>• 간기능(HR5)</li> <li>• 혈당(HR6)</li> <li>• 감상선기능(HR7)</li> <li>• 심전도(HR8)</li> <li>• 간초음파(HR9)</li> <li>• 직장경/대장조형술(HR10)</li> </ul> <p><b>&lt;상담&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 영양 : 지방질, 염분, 칼슘, 균형된 칼로리</li> <li>• 운동</li> <li>• 금연, 금주</li> <li>• 스트레스 해소</li> <li>• 성생활</li> <li>• 사고예방</li> <li>• 치아관리</li> </ul>	<p><b>&lt;예방접종&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 파상풍<sup>10</sup></li> <li>• 인플루엔자<sup>11</sup></li> <li>• 폐렴<sup>12</sup></li> <li>• B형간염<sup>13</sup></li> <li>• 고위험군</li> <li>• 유행성출혈열(HR11)</li> <li>• 장티푸스(HR12)</li> <li>• 해외여행시</li> <li>• 황열, 콜레라, 항말라리아제 복용, AIDS 예방 교육</li> </ul> <p><b>&lt;주의사항&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 우울증</li> <li>• 자살위험요인</li> <li>• 비정상 사별</li> <li>• 인지능력장애</li> <li>• 말초동맥질환(HR14)</li> <li>• 충치, 치주염</li> </ul>

1.매년 2.매 1~2년 3.매 2년 4.매년 5.매 1~3년 6.매 2년 7.매년 8.매 1~3년 9.매 3~5년 10.매 10년 11.매년 12.1회 13.미접종시