

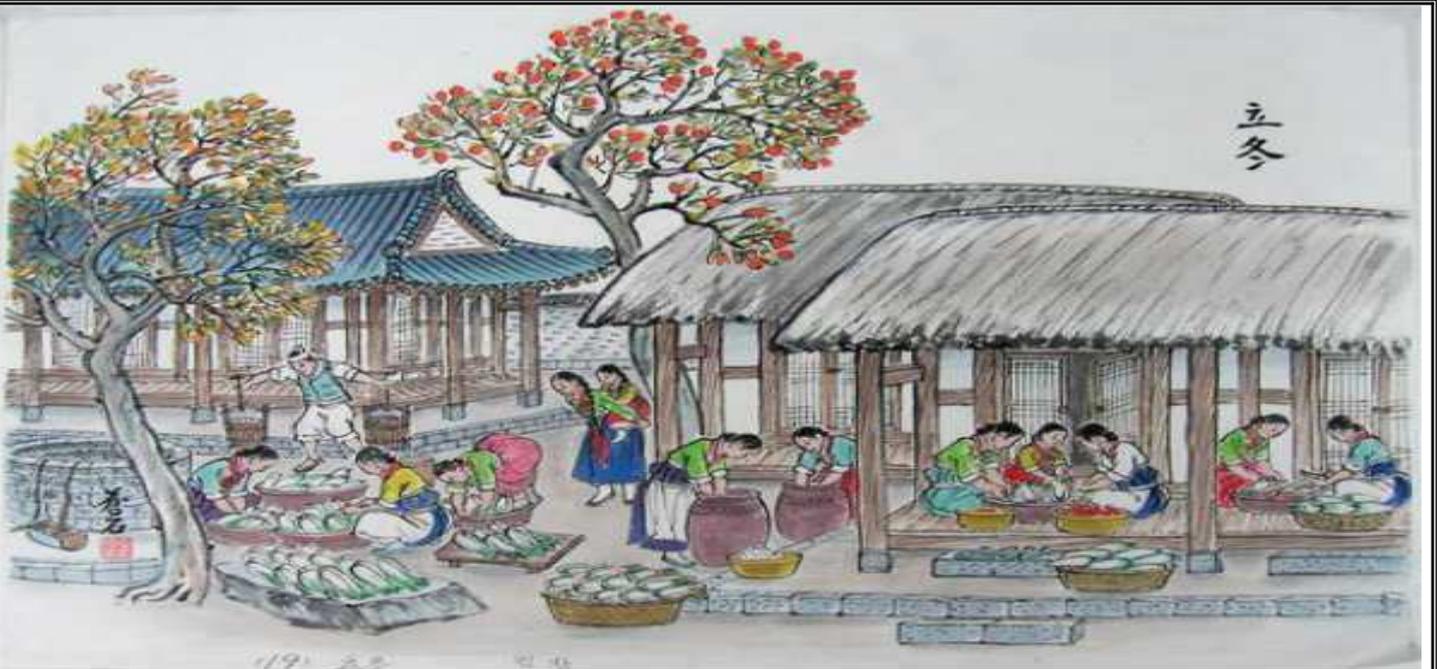
실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 방문요양

얼쑤 동래 데이케어

제 2020-11

발행인 : 이 영 애
담당자 : 김 영 주
발행일자 : 2020. 11. 1



11월 7일은 ‘입동(立冬)’ 입니다

입동은 24절기 중 19번째 절기로 이날부터 추위가 시작된다고 합니다.
예로부터 입동 무렵이 되면 사람들이 추운 겨울을 나기 위한
준비에 나서곤 했습니다.

**코로나19를 이기는
가장 손 쉬운 방법**  **올바른 손씻기**

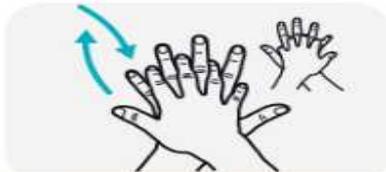
올바른 손씻기 6단계

1 손바닥



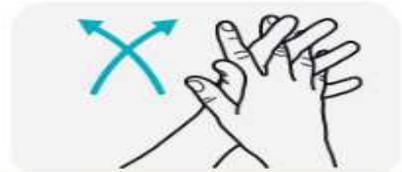
손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요

2 손등



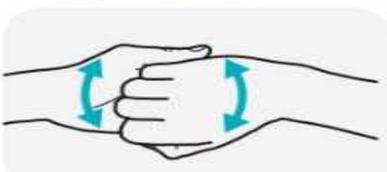
손등과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요

3 손가락 사이



손바닥을 마주대고
손가락을 끼고 문질러 주세요

4 두 손 모아



손가락을 마주잡고
문질러 주세요

5 엄지 손가락



엄지손가락을 다른 편
손바닥으로 돌려주면서
문질러 주세요

6 손톱 밑



손가락을 반대편 손바닥에
놓고 문질러며 손톱 밑을
깨끗하게 하세요

구석구석 깨끗하고 올바른 손씻기로 건강을 지키세요 ♥

생명의 숫자, ‘자기혈관 숫자’ 를 아시나요?

우리나라 국민의 사망원인 중 4분의 1을 차지하는 **심뇌혈관질환**이란 무엇일까요?

10대 사망원인 순위 및 사망률

인구 10만 명당 명 / 구성비(%)

- 1 **악성신생물(암)** 154.3 / 26.5
- 2 **심장질환** 62.4 / 10.7
- 3 **폐렴** 45.4 / 7.8
- 4 **뇌혈관질환** 44.7 / 7.7
- 5 **고의적 자해(자살)** 26.6 / 4.6
- 6 **당뇨병** 17.1 / 2.9
- 7 **간질환** 13.4 / 2.3
- 8 **만성하기도질환** 12.9 / 2.2
- 9 **알츠하이머병** 12.0 / 2.1
- 10 **고혈압성질환** 11.8 / 2.0

☑ 심뇌혈관질환

: 심근경색, 협심증 등 심장질환과 뇌졸중 같은 뇌혈관질환을 아우름.
또한, 고혈압, 당뇨병 같은 선행질환도 이에 해당함.



[자료원 : 2018년 사망원인통계, 통계청]

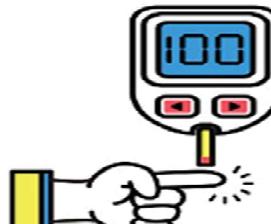
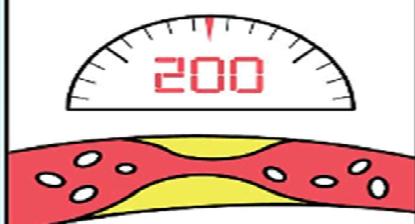
심뇌혈관질환은 심근경색, 심장정지 등 심장질환과 뇌졸중 등 뇌혈관질환, 그리고 선행 질환인 고혈압 및 당뇨병 등을 포함합니다. 우리나라의 10대 사망원인의 순위 및 사망률을 살펴보면 전체 사망원인 중 심뇌혈관질환의 비율은 23.3%로 약 4분의 1의 높은 비율을 차지하고 있는 만큼 유의해야 합니다.

심뇌혈관질환 예방과 관리를 위해서는 자신의 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 정기적으로 확인하여 고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증의 조기 발견과 규칙적인 치료 및 관리가 필수적입니다.

※ 혈압이 정상범위(120/80mmHg 미만)일 경우는 국가건강검진을 통해 2년마다 한 번씩 확인해주면 되고, 수축기 혈압이 120~139mmHg 또는 이완기 혈압이 80~89mmHg이면 1년마다 정기적인 확인을 하는 것이 좋습니다.

※ 40세 이상 성인이거나 당뇨병 위험요인을 가진 30세 이상 성인은 매년 당뇨검사를 하는 것이 좋습니다. 일반인은 국가건강검진을 통해 2년마다 1회 혈당을 확인할 수 있습니다.

건강한 혈관을 위해 세 가지 정상 수치를 유지하도록 해요!

<p>1</p> <p>정상 혈압</p>  <p>수축기 120mmHg 미만 이완기 80mmHg 미만</p>	<p>2</p> <p>정상 혈당</p>  <p>공복혈당 100mg/dl 미만</p>	<p>3</p> <p>정상 콜레스테롤</p>  <p>총콜레스테롤 200mg/dl 미만</p>
--	--	---

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

 <p>담배 반드시 끊기</p>	 <p>술 하루에 한두 잔 이하로 줄이기</p>	 <p>음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소, 생선 충분히 섭취하기</p>
 <p>가능한 매일 30분 이상 적절한 운동 하기</p>	 <p>적정 체중과 허리둘레 유지하기</p>	 <p>스트레스 줄이고, 즐거운 마음으로 생활하기</p>
 <p>정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기</p>	 <p>고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 (고지혈증) 꾸준히 치료하기</p>	 <p>뇌졸중, 심근경색증 응급 증상 속지하고 발생 즉시 병원 가기</p>

* 뇌졸중 조기 증상 : 한쪽마비, 갑작스런 언어장애 · 시야장애 · 어지럼증 · 심한 두통
* 심근경색 조기 증상 : 갑작스런 가슴통증, 식은땀 · 구토 · 현기증, 호흡곤란, 통증확산

[인지훈련 활동지]

※ 서로 연관된 것을 찾아 점과 점을 이어보세요.



⊖

