

심뇌혈관질환 예방관리를 위한

자기혈관 숫자알기

자기혈관 숫자란?

내 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정수치로 정기적으로 검사하고,
올바른 생활습관 실천을 통해 건강한 혈관을 유지하시기 바랍니다.



9월 첫째 주

심뇌혈관질환 예방관리주간

20대부터 시작하는 **혈압**, **혈당**, **콜레스테롤** 관리!

우리 모두 건강 동행!

1

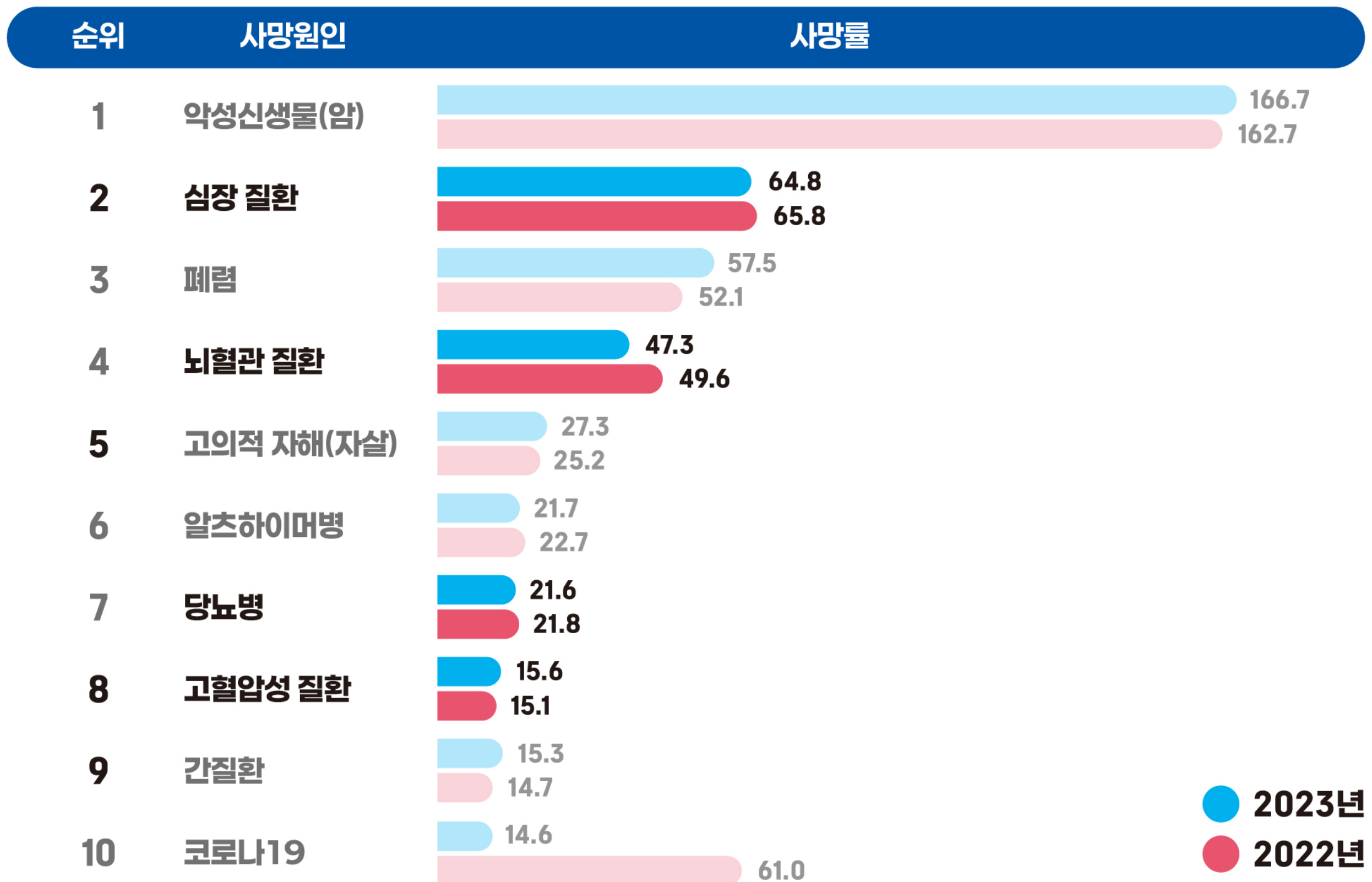
심뇌혈관질환이란 무엇일까?



심근경색, 협심증, 심부전증 등 심장질환과 뇌졸중, 뇌경색 등 뇌혈관질환, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등 선행질환을 총칭함.

10대 사망원인 순위 및 사망률

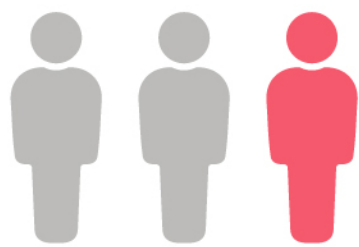
(단위: 인구 10만 명당 명)



● 2023년
● 2022년

2 나도 이미 고혈압 환자?

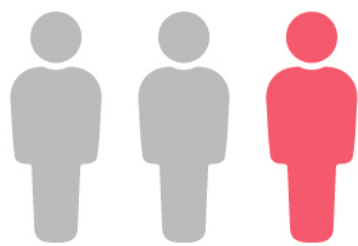
만 19세 이상 유병률 28.1%(전단계 24.4%), 인지율 71.2%,
치료율 66.9%, 조절률(유병자 기준) 50.4%



국민(만 19세 이상)의
3명 중 1명은 고혈압 환자



고혈압 환자 10명 중 3명은
자신이 고혈압 환자라는 것을 모름



고혈압 환자 3명 중 1명은
치료를 받고 있지 않음



고혈압 환자 2명 중 1명은
혈압이 잘 조절되지 않고 있음

3 나도 이미 당뇨병 환자?

만 19세 이상 유병률 13.6%(전단계 41.3%), 인지율 66.6%,
치료율 62.4%, 조절률(유병자 기준) 24.2%



국민(만 19세 이상)의
7명 중 1명은 당뇨병 환자



당뇨병 환자 3명 중 1명은
자신이 당뇨병 환자라는 것을
모름



당뇨병 환자 3명중 1명은
치료를 받고 있지 않음



당뇨병 환자 4명 중 3명은
혈당이 잘 조절되지 않고 있음



4 나도 이미 고콜레스테롤혈증 환자?

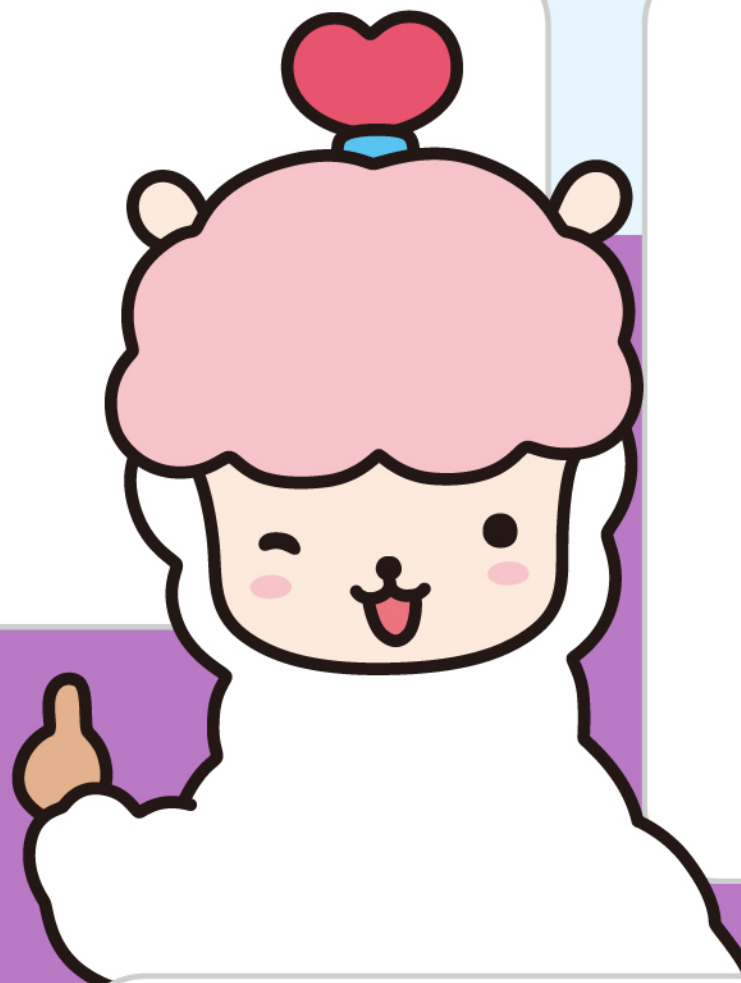
만 19세 이상 유병률 25.4%, 인지율 63.4%, 치료율 56.1%,
조절률(유병자 기준) 49.0%



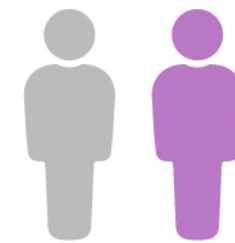
국민(만 19세 이상)의
4명 중 1명은
고콜레스테롤혈증 환자



고콜레스테롤혈증 환자
3명 중 1명은
자신이 고콜레스테롤혈증
환자라는 것을 모름



고콜레스테롤혈증 환자
5명 중 2명은
치료를 받고 있지 않음



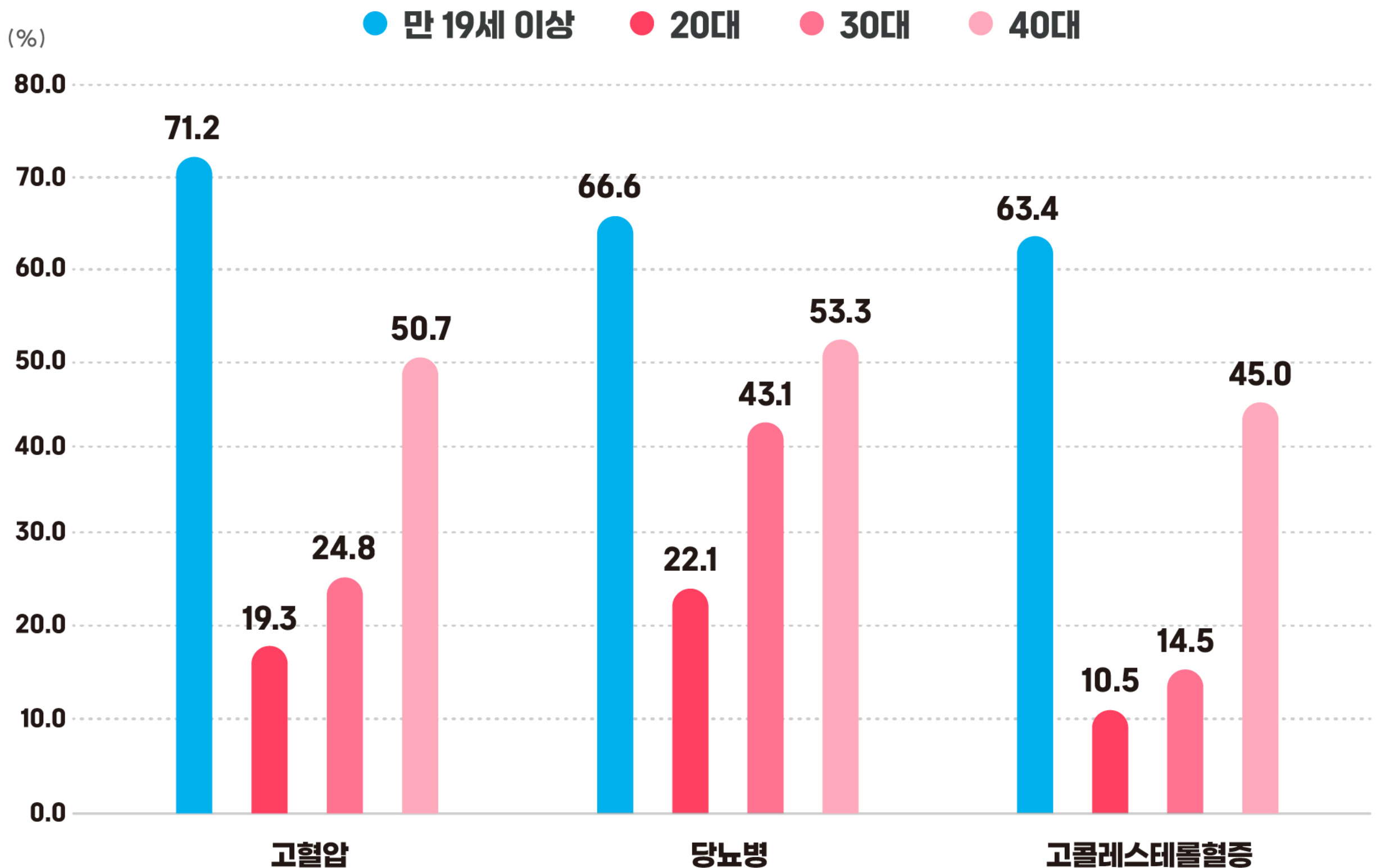
고콜레스테롤혈증 환자 2명 중 1명은
콜레스테롤이 잘 조절되지 않고 있음

5

2040세대 고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증 인지율




만 19세 이상 유병자의 평균인지율은 60~70% 수준이나 20대~40대의 인지율은 이보다 낮습니다.



* (고혈압 인지율) 고혈압 유병자 중 의사로부터 고혈압 진단을 받은 비율
 (당뇨병 인지율) 당뇨병 유병자(공복혈당 또는 당화혈색소 기준) 중 의사로부터 당뇨병 진단을 받은 비율
 (고콜레스테롤혈증 인지율) 고콜레스테롤혈증 유병자 중 의사로부터 고콜레스테롤혈증 진단을 받은 비율


건강한 혈관을 위해,

정기적으로 확인해요!




정상 혈압

수축기 120mmHg 미만
이완기 80mmHg 미만



정상 혈당

공복혈당
100mg/dL 미만



정상 콜레스테롤

총 콜레스테롤
200mg/dL 미만

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

- ✓ **담배**를 피우지 않습니다.
- ✓ **술**은 가급적 마시지 않습니다.
- ✓ **적당량**의 음식을 **규칙적**으로, 골고루, 짜지 않게 먹고, 통곡물, 채소, 콩, 생선을 충분히 섭취합니다.
- ✓ **규칙적**으로 **매일 30분 이상 운동**하고 오래 앉아서 생활하는 시간을 줄입니다.
- ✓ **적정한 체중과 허리둘레**를 유지합니다.
- ✓ **스트레스**를 잘 **관리**하여 즐거운 마음으로 생활합니다.
- ✓ **정기적**으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 **측정**합니다.
- ✓ 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 환자는 **생활습관을 개선**하고 약물치료 등 **적절한 관리와 치료**를 꾸준히 받습니다.
- ✓ **뇌졸중, 심근경색의 응급증상**을 미리 알아두고 응급 상황이 발생하면 **즉시 119**를 부릅니다.



국가건강정보포털,
<https://health.kdca.go.kr>
 [알림정보>건강교육자료실>자료실검색
 >심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙'검색]

*뇌졸중 조기증상 : 한쪽 마비, 갑작스러운 언어장애, 갑작스러운 시야장애, 갑작스러운 어지럼증, 갑작스러운 심한 두통

*심근경색 조기증상 : 갑작스러운 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증 확산