

뇌졸중 예방법

위험요인

당뇨병이 있는 경우	흡연하는 경우	이상지질혈증이 있는 경우	고혈압이 있는 경우	과체중인 경우	신체활동이 부족한 경우

초기증상

갑작스런 심한 두통, 갑작스런 어지럼증, 갑작스런 언어장애, 갑작스런 시야장애, 한쪽 마비

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

담배는 반드시 끊기	술은 하루에 한두잔 이하로 줄이기	음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하기
매일 30분 이상 적절한 운동하기	적정 체중과 허리둘레 유지하기	스트레스 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기
정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기	고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증) 꾸준한 치료받기	뇌졸중, 심근경색 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원가기

아래 증상이 나타나면 지체하지 말고 가까운 응급실로 방문하세요

	미소를 짓거나 크게 '아~ 해보세요 얼굴모양의 좌우가 다르면 얼굴마비
	수저나 컵을 쥐고있지 못하고 떨어뜨린다면? 몸의 한쪽이 움직이지 않는 상태 반신마비
	혀 짧은 소리를 낸다거나 엉뚱한 말을 한다면? 발음이 어눌해지고 말을 이해못하는 언어장애
	갑자기 발생하는 극심한 두통 / 어지럼증 / 보행·평행·시각장애

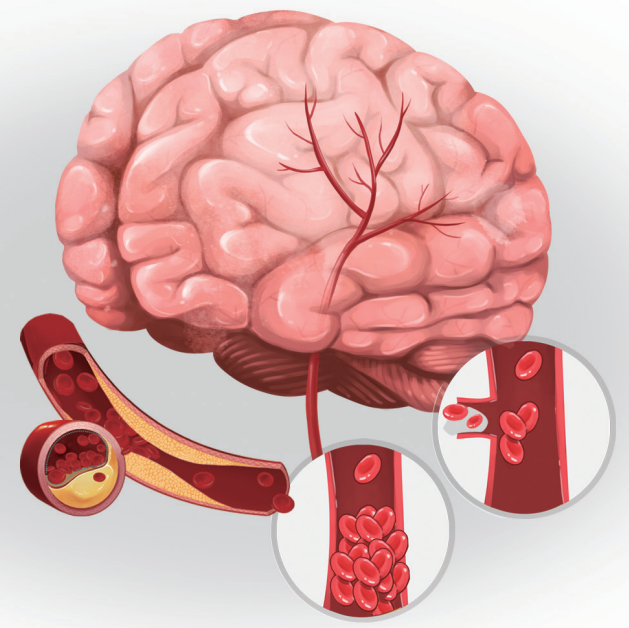
① **잠깐 힘이 빠졌다가 돌아왔다면?**
증상이 사라져서 가볍게 생각할 수 있지만, 앞으로 발생할 **뇌졸중의 전조증상**일 수 있어 병원을 방문하여 검사를 받기 바랍니다.

본 행동요령은 재난유형별로 일반적인 상황을 가정하여 제작한 것이므로 동일한 재난이라도 특수한 경우에는 행동요령이 다를 수도 있습니다.

주변 사람들과 함께 보면 더욱 안전해요

재난 유형별 국민행동요령

뇌졸중



뇌졸중 알아보기

뇌졸중이란?

- 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 사망에 이르거나 뇌손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환
- ※ 증상 발생 직후 3시간 이내 병원 진료 필요

뇌경색(허혈성 뇌졸중)

- 뇌혈관이 갑작스럽게 폐쇄되어 뇌 조직이 죽거나 과사되는 현상



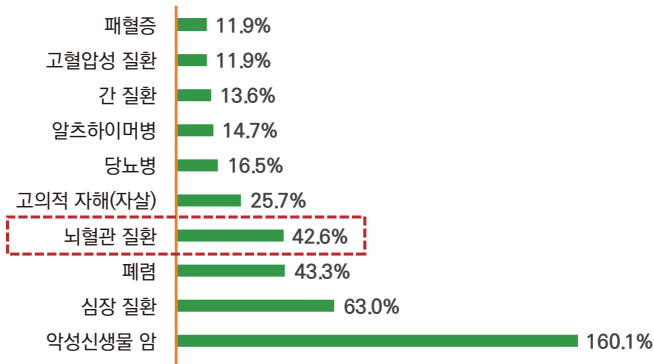
뇌출혈(출혈성 뇌졸중)

- 뇌혈관이 어떤 원인에 의해 파열되어 출혈을 일으키면서 발생



뇌졸중의 위험성

인구 10만명 당 사망원인별 사망률(2021년)



- 사망원인 4위(뇌졸중을 포함한 뇌혈관 질환)
- 단일 장기 질환으로 사망률 1위
 - 치료 후에도 반신마비, 언어장애, 사망에 이를 수 있음
- 뇌졸중 고 위험군
 - 65세 이상 고령자, 고혈압·당뇨병·고지혈증 등 혈관질환자, 심방세동 환자, 과거 뇌졸중 경험자

뇌졸중 대표증상(이웃, 손, 발, 시선)

뇌졸중, 기억하세요!

이웃·손·발·시선

한가지라도 이상하다면,
지금 바로 **119**로 연락하거나
가까운 **뇌졸중센터**로 방문하세요!

얼굴마비

팔마비

언어장애

안구편위



이웃

이~하고
웃을 수 있나요?



손

두손을 앞으로
뻗을 수 있나요?



발

발음이
명확한가요?



시선

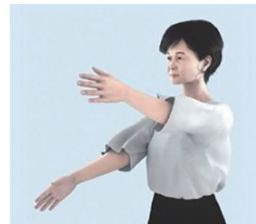
시선이 한쪽으로
쏠리나요?

구체적으로 살펴볼까요?



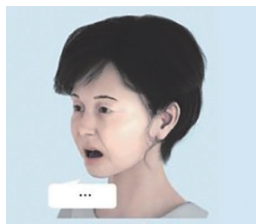
얼굴마비

마비된 얼굴은 찡그려지지
않습니다.



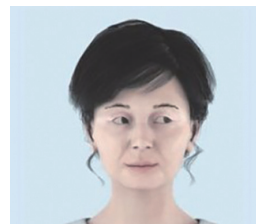
팔마비

마비된 팔은 아래로 떨어집니다.



언어장애

발음이 명확한지 의미가
잘 통하는지 알아봅니다.



안구편위

양쪽 눈이 한쪽으로
치우쳐 있는지 알아봅니다.

국민행동요령

증상이 발생하면 최대한 빨리,
큰 병원 응급실 방문



1. 경련하는 경우 몸을 옆으로 돌려주기



2. 토할 땐 고개를 옆으로 돌려주기



3. 환자에게 물이나 약을 먹이지 말 것



4. 가족이 올 때까지 기다리지 말 것
☎ **119 신고 또는 응급실 내원 치료**