

흉통 원인 질병의 자가진단 방법

- 극심한 가슴 통증
• 호흡곤란, 식은 땀, 구토

→ 예

• 119신고 후
병원 방문 진료하기

↓ 아니오
- 흉골하부 통증, 발한
• 팔, 등, 턱으로 뻗치는 통증

→ 예

• 협심증·심근경색 의심
• 순환기 내과 진료하기

↓ 아니오
- 기침 및 객혈 동반
• 하지 부종, 누를 때 통증

→ 예

• 폐색전증 의심
• 호흡기 내과 진료하기

↓ 아니오
- 발열, 기침, 가래

→ 예

• 폐렴의심
• 호흡기 내과 진료하기

↓ 아니오
- 누르면 통증 심해짐

→ 예

• 근골격계 질환 의심
• 정형외과 진료하기

↓ 아니오
- 피부에 수포, 발진

→ 예

• 대상포진 의심
• 피부과, 내과 등
진료하기

↓ 아니오
- 불안, 두근거림
• 호흡곤란, 실신 동반

→ 예

• 공황·불안장애 의심
• 정신건강의학과
진료하기

↓ 아니오
- 식사 후 가슴통증
• 만성적인 기침 동반

→ 예

• 위식도역류 의심
• 소화기내과 진료하기

흉통 예방을 위한 생활 수칙

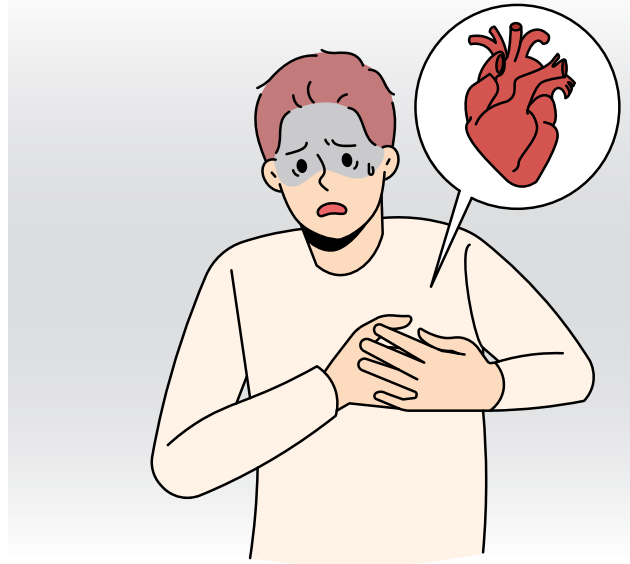
 <p>어떤 유형의 담배도 피우지 말고 금연하기</p>	 <p>과도한 음주는 피하며 술은 가급적 마시기 않기</p>
 <p>매일 30분 이상 규칙적으로 운동하기</p>	 <p>적당량의 음식을 규칙적으로 골고루 섭취하기</p>
 <p>적정한 체중과 허리둘레 유지하기</p>	 <p>스트레스를 잘 관리하여 즐거운 마음으로 생활하기</p>
 <p>성인병 환자는 생활습관 개선과 치료를 꾸준히 받기</p>	 <p>정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 측정하기</p>

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



재난 유형별 국민행동요령

흉통

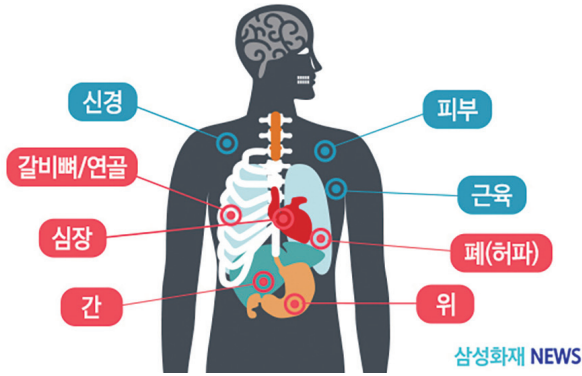


주변 사람들과 함께 보면 더욱 안전해요

흉통(가슴통증)이란?

다양한 원인에 의해 가슴 부위에 나타나는 통증

가슴 통증은 가슴 안쪽에 있는 장기(심장, 대동맥, 폐, 식도, 위, 간, 쓸개 등)와 가슴 바깥의 조직(피부, 근육, 신경, 유방 등)이 손상을 입어 생길 수 있어요

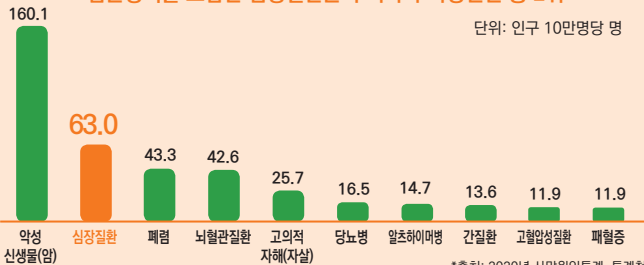


우리나라 사망원인 2위 심장질환 (2020년)

심근경색의 위험성

심근경색을 포함한 심장질환은 우리나라 사망원인 중 2위

단위: 인구 10만명당 명



- 사망원인 2위 : 심장손상으로 인한 흉통(심근경색)
- 심근경색 사망률 : 병원도착 전 50%
- 주요 증상 : 가슴이 빠근하거나 압박하는 듯한 가슴 통증 30분 이상 지속
- 주요 원인 : 당뇨병, 고혈압, 흡연, 과체중, 이상지질혈증

흉통의 원인

심장 및 혈관 관련 원인

(협심증) 심장 동맥벽 노폐물이 쌓여 혈액공급 감소, 쥐어짜거나 짓누르는 통증 유발

(심근경색증) 노폐물로 심장 동맥이 막혀 가슴이 답답하거나 조이는 통증 유발

(심장막염) 심장을 싸고 있는 막에 염증을 동반한 날카로운 느낌의 통증 유발



호흡기계 원인

(폐색전증) 공기, 혈전 등이 폐동맥을 막아 호흡곤란 및 흉통 유발



소화기계 원인

(위식도역류병) 위산이 식도로 역류해 명치부터 앞가슴 부위의 타는 듯한 통증 발생



근골격계 원인

(염좌 등) 운동, 넘어짐 등 외부 충격에 의해 숨을 쉬거나 가슴을 누를 때 통증 발생



기타 원인

(공황장애) 심리적 압박감이나 스트레스로 인한 가슴 통증

(원인미상) 대상포진 등 피부병도 흉통을 발생하지만 원인을 밝힐 수 없는 경우도 20% 내외 발생



국민행동요령



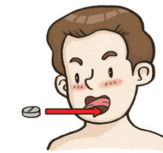
1. 환자 발견 즉시 119 신고

- 환자에게 전해 들은 상태를 119에 이야기 해 주기
- 자동심장충격기(AED)가 있다면 주변에 요청하기



2. 편안한 자세 취하기

- 앉은 자세에서 무릎 아래에 베개를 집어넣거나 목 주위 단추를 풀어 의복을 느슨하게 하기



3. 환자가 니트로글리세린을 복용하면 혀 밑으로 약을 넣어주기

* <주의사항>

환자의 약은 반드시 환자 본인의 약이어야 하며, 119 및 의료기관과 상담을 통해 추가 투여 가능 여부를 확인하기

조금만 더 주의해 주세요.

- 환자가 직접 운전하는 것은 위험해요.
- 환자가 토할 땐 고개를 옆으로 돌려주세요.
- 가족이 올 때까지 기다리지 마세요.
- 증상이 그냥 지나갈 거라고 생각하지 마세요.
- 야간이나 주말이라고 외래 진료 시까지 기다리지 마세요.
- 다리를 주무르거나 바늘로 손발 끝을 따지 마세요.
- 의식이 혼미한 환자에게 물이나 약을 먹이지 마세요.
- 정신 차리게 하려고 찬물을 끼얹거나 땀을 때리지 마세요.