

**몸이 덜덜
심장도 덜덜?**



용인소방서

심장도 뒹다?

Yes, 심장도 뒹뒹뒹

성큼 다가온 겨울, 기온 '뚝' 찬바람에
으슬으슬 몸이 떨리는데요
뿐만 아니라 심장 역시 떨 수 있다는 것,
알고 계셨나요?

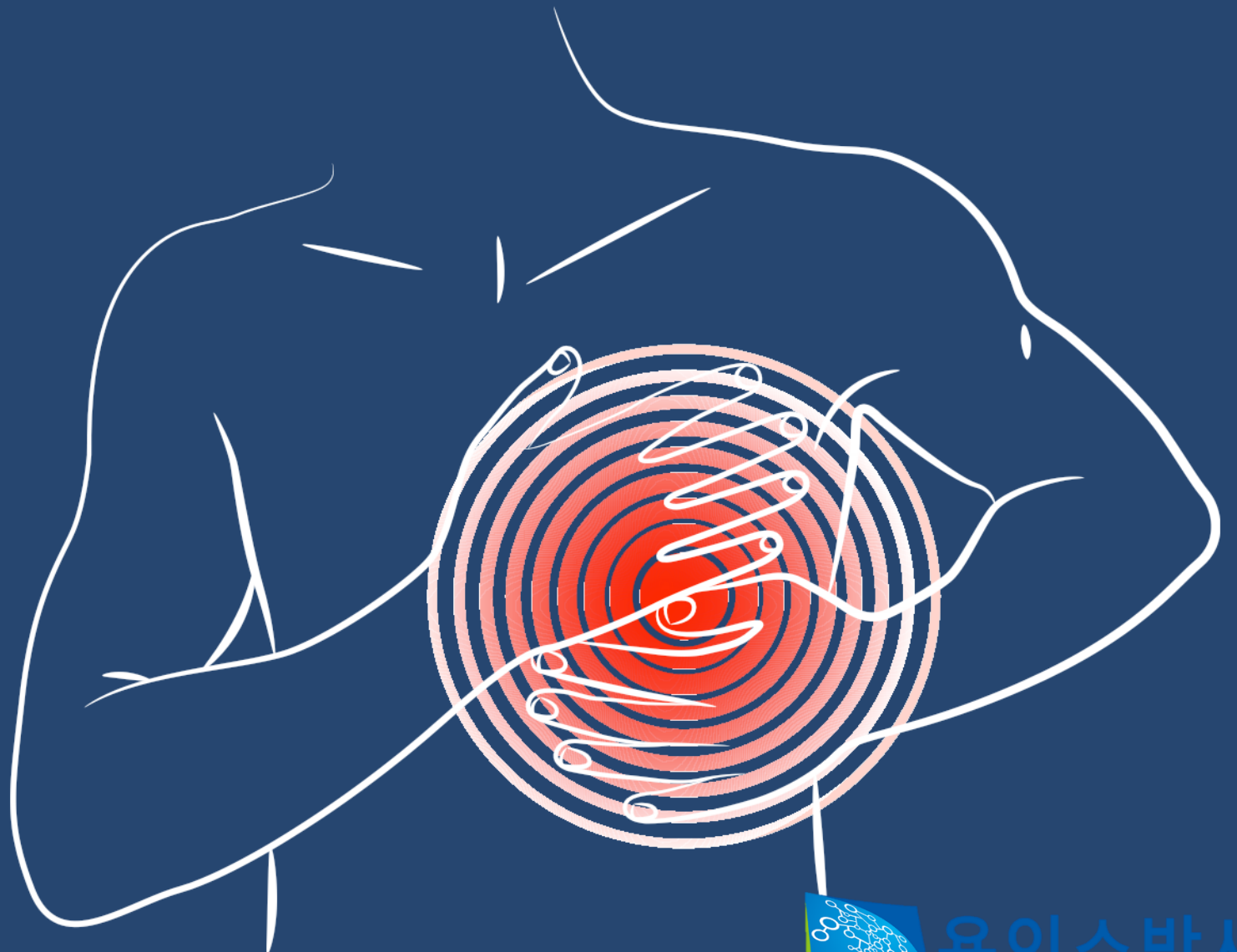


용인소방서

겨울철 심혈관 질환률 급증

혈관 수축에 따른 심혈관질환 발생률 증가

낮은 기온으로 인해 혈관이 좁아지면서
심장으로 가는 혈액 공급이 감소 됨에 따라
심혈관 질환 발생률이 급증하는데요



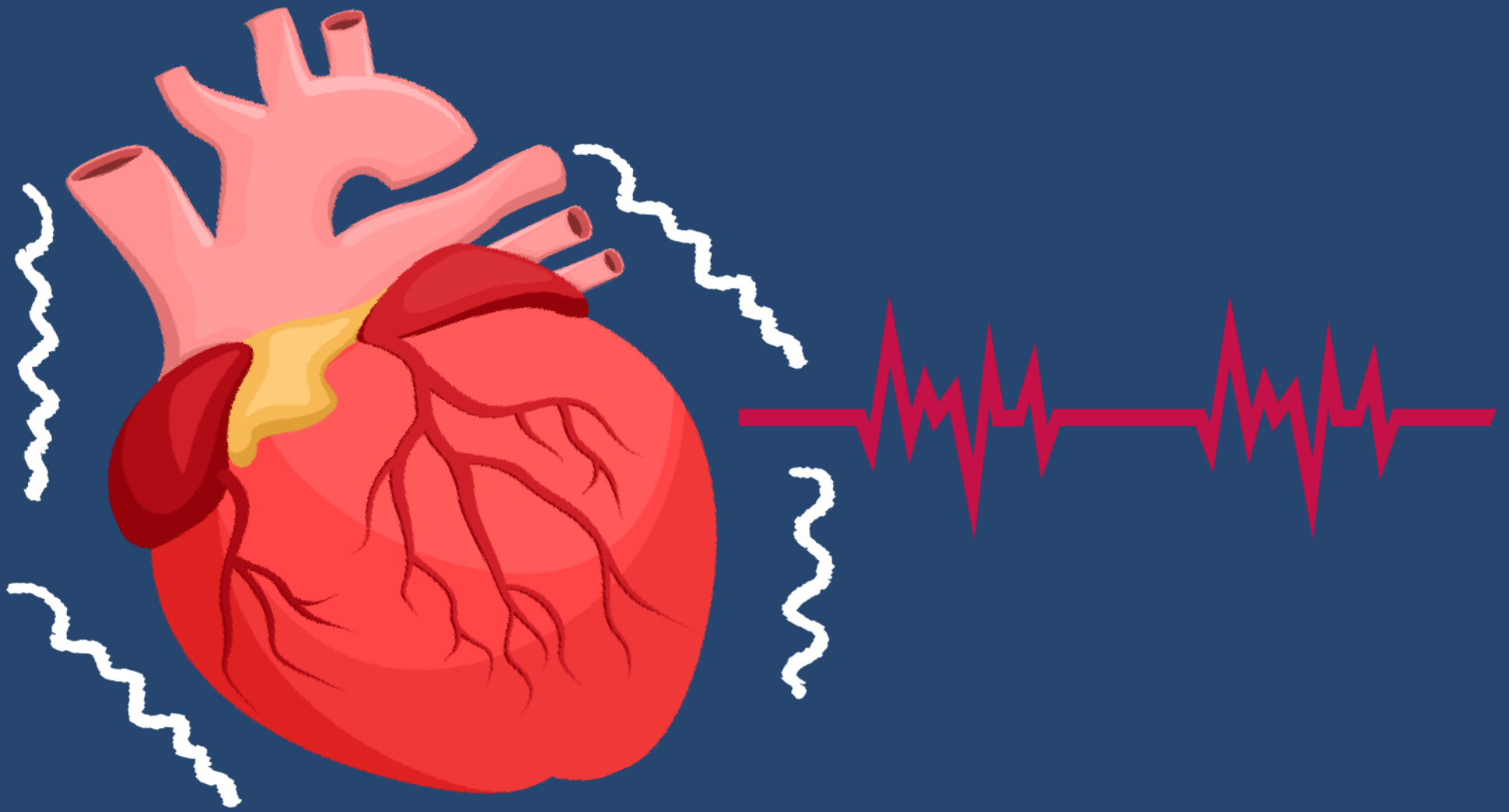
용인소방서

심정지 발생률도 급증

혈관 수축에 따른 심혈관질환 발생률 증가

이에따라 심정지 발생 가능성도 높아지면서

심정지로 이어질 경우 심장은 가늘고 빠르게 떨립니다.



용인소방서

심근경색, 그리고 협심증

심정지 전단계, 대표적 증상은 가슴통증

혈액 공급이 원활하게 이루어지지 않아 발생하는 심근경색과 협심증.
답답하고 쥐어짜는 듯한 가슴통증이 대표적 증상이고
그 외 호흡곤란, 식은땀, 어지러움 등이 있습니다.

*개인차 있음

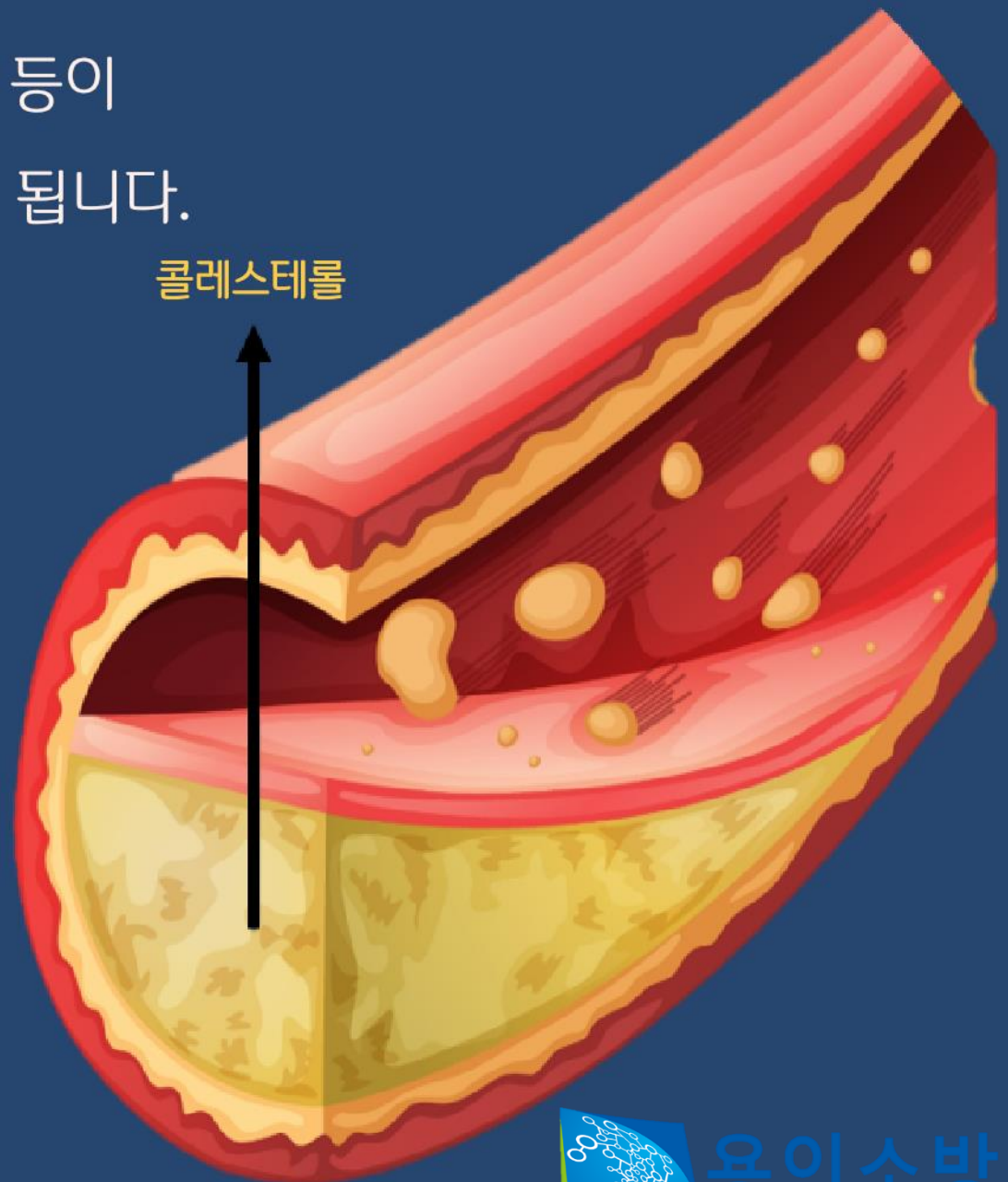


용인소방서

그 원인은?

죽상경화증이 원인

혈관 내에 노폐물이 축적되면서
죽상경화증이 발생하게 되는데요
흡연, 고지혈증, 고혈압, 당뇨 등이
주요 요인이며 가족력도 포함 됩니다.

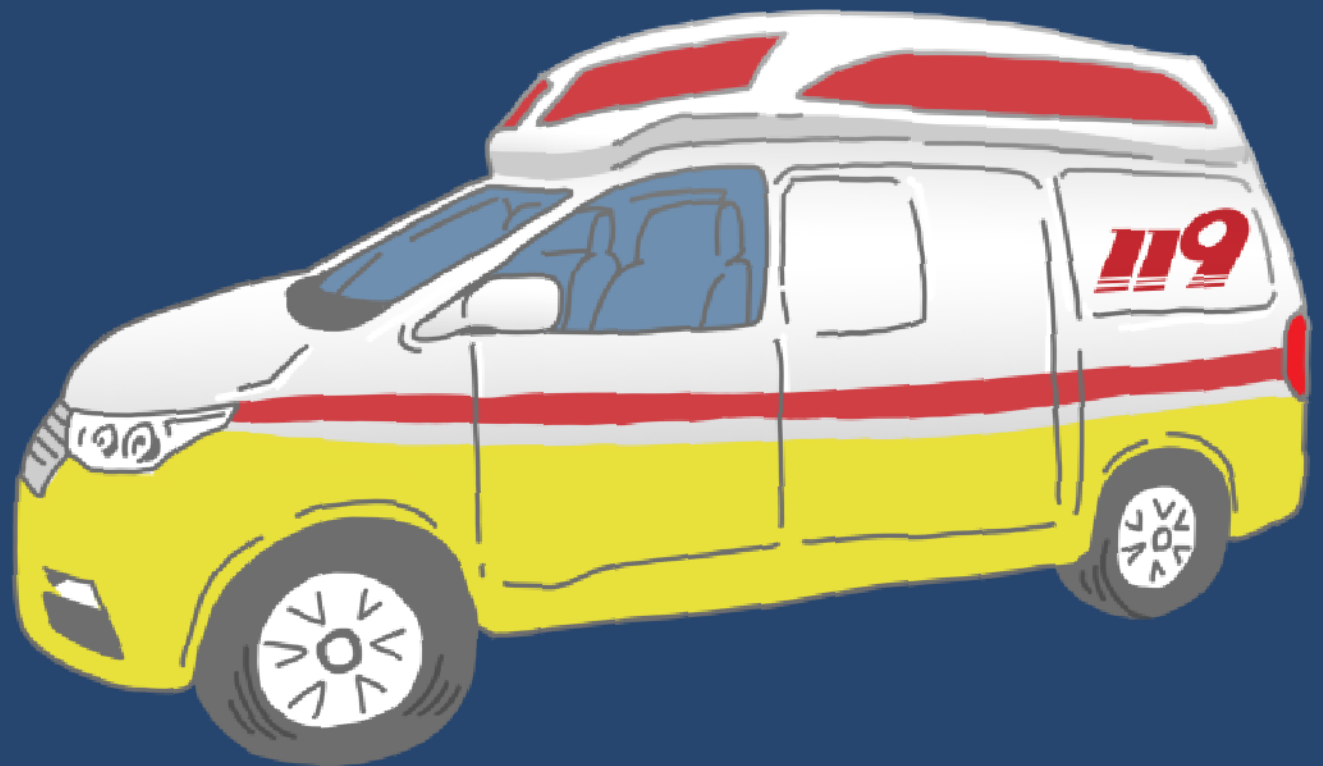


증상이 지속된다면?

신속하게 병원으로 가는 것이 최선

증상이 심해지거나 20분 이상 계속되면 즉시 응급실에 가야 하고
운전 중 의식을 잃을 수 있기 때문에

119에 신고하여 병원으로 가는 것이 좋습니다



용인소방서

심근경색과 협심증 예방법

건강한 식습관 & 규칙적인 운동

무엇보다 예방이 제일 중요하겠죠?

채식위주의 식단과 꾸준한 운동으로

겨울철 심장건강 꼭 지켜세요~!



용인소방서