

뇌졸중에 관해

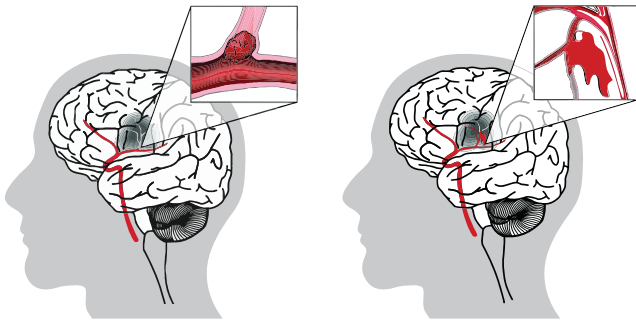
요약집

뇌졸중이 무엇인가요?

뇌졸중은 뇌에 손상이 발생하는 것입니다. 뇌는 혈액을 통해 산소와 영양을 공급받습니다. 뇌졸중은 뇌에 혈액공급이 차단됐을 때 발생합니다.

충분한 혈액공급이 없으면 뇌 세포는 빠르게 죽게 됩니다. 약 1.9백만 개의 뇌 세포가 매 분마다 소실됩니다.

두 가지 형태의 뇌졸중이 있습니다:



뇌경색 뇌졸중
(혈전 또는 플러그로)
인해 동맥이 막힌 것

뇌출혈 뇌졸중
(동맥이 끊어지거나)
터져서 발하는 것

모든 뇌졸중은 다릅니다. 발생 부위와 크기에 따라 증상이 다르게 나타납니다.

뇌졸중은 신체와 감정 그리고 생각하는 방식에도 영향을 줍니다. 근력이 약해질 수도 있으며 말하는 것 기억력, 청각과 시각에도 문제가 발생할 수 있습니다.

뇌졸중은 항상 응급상황입니다.
000로 첫 증상이 나타나면 바로 전화 하세요.

일과성 뇌허혈 발작 (TIA) 과 어떻게 다른가요?

일과성 뇌허혈 발작증상은 뇌에 혈액공급이 잠시 차단됐을 때 발생합니다. 이것은 뇌졸중과 같은 증상들이 나타나지만 소실됩니다. 일반적으로 몇 분 안에 사라집니다.

일과성 뇌허혈 발작을 방치하면 안됩니다. 증상이 사라졌다고 해도 000로 전화 하세요.

뇌졸중의 징후 알아두기



얼굴

쳐져 있나요?



팔

올려지지 않나요?



말

어눌하거나 혼란스럽나요?



시간

중요합니다! 000번에 바로 전화하세요.

이러한 징후 중 하나라도 나타난다면
빨리 조치하세요. 000번에 전화 하세요

친구와 가족들과 함께 메시지를 공유하세요.

건강한 삶을 향한 5가지 팁들



건강검진

정기적인 건강검진을 통해 뇌졸중 위험인들이 있는지 검사해보세요. 45세 이후엔 이러한 건강검진은 더욱 더 중요합니다.

- › **혈압검사.** 높은 혈압은 뇌졸중의 가장 높은 위험요소입니다. 의사나 약사의 검사 없이 혈압의 높음을 알 수 없습니다. 검사는 빠르며 고통 없이 받을 수 있습니다.
- › **콜레스테롤 검사.** 혈액검사를 통해 콜레스테롤 수치를 알 수 있으며 의사에게 물어보세요. 콜레스테롤 수치는 동물성 지방에 많은 포화지방을 섭취를 적게 하면 낮출 수 있습니다.
- › **당뇨병.** 제 2형 당뇨병은 건강한 음식섭취, 정기적인 운동 그리고 당뇨수치 검사 등을 통해 조절할 수 있습니다.
- › **부정맥.** 심방세동은 심장박동이 일정하지 않을 때 일어납니다. 의사와 상담해 보세요.



건강한 음식 섭취

잘못된 식습관은 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 심장관련 질병과 뇌졸중과 연관이 있습니다. 건강한 음식을 섭취하는 것은 뇌졸중의 위험요소들을 낮추는데 매우 중요합니다.

- › **균형 잡힌 음식.** 과일, 곡물, 야채, 기름이 없는 고기, 닭이나 오리고기, 지방이 적은 우유와 요거트 같은 음식을 섭취하세요.
- › **소금섭취 줄이기.** 포장된 음식이라면 나트륨 양이 얼마나 포함되었는지 성분 표를 확인해 보세요.
- › **설탕을 대체하기.** 견과류나 신선한 과일을 단 과자대신 드세요. 단 음료대신 물을 드세요.
- › **신선한 음식.** 신선한 음식을 사세요. 가공된 음식 섭취를 줄이세요.



활동성

비활동적, 비만 또는 과도한 체지방은 고혈압과 고지혈증을 유발할 수 있습니다. 정기적으로 운동을 하세요.

- › **걷기.** 차를 운전하기보다는 걸거나 숲 속으로 산책하기. 일반적인 속도보다 빠르게 걷기.
- › **매주 할 수 있는 강습에 신청하기.** 예) 댄스, 에어로빅 또는 크로스핏.
- › **야외활동.** 자전거 타기, 수영, 정원 가꾸기 등.



술 피하기

지나친 음주는 뇌졸중 위험을 증가시킵니다.

- › **음주 전에 한번 더 생각하십시오.** 음주는 고혈압, 심방세동, 제2형 당뇨병, 비만을 유발하여 뇌졸중 발생 위험을 높일 수 있습니다. 심방세동 환자의 경우 음주를 하면 심방세동이 더 자주 발생할 수 있습니다.
- › **건강한 성인을 위한 지침.** 건강한 성인이라 할지라도 음주로 인해 발생할 수 있는 위험을 줄이기 위해서는 표준 잔 기준으로 일주일에 10잔 이상 마시지 않아야 합니다. 음주 관련 상담은 의사에게 문의하십시오.



금연

흡연은 혈압을 높이고 뇌로 공급되는 산소 양을 줄입니다. 흡연은 뇌졸중 위험을 배로 증가 시킵니다.

- › **금연하기.** 금연하고 난 뒤 첫 24시간 내에 몸이 회복되기 시작합니다. 심장마비와 뇌졸중 위험은 당장 줄어들기 시작합니다.
- › **한 달 동안 금연하기.** 혈압이 정상으로 돌아 갑니다.

뇌졸중 재단에 대해

뇌졸중 재단은 전국적인 자선단체로 지역사회와 연계되어 있으며 뇌졸중 방지와 생명을 살리고 회복에 중점을 둡니다.

☎ StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)

📄 strokefoundation.org.au

📘 /strokefoundation

🐦 @strokefdn

📷 @strokefdn