

「심뇌혈관질환관리 표준 교육자료」

환자 및 보호자, 일반인 대상 교육을 위해 개발된 자료입니다.
누구나 자유롭게 열람, 활용할 수 있습니다. (상업적 이용금지)



제 1조(출처표시)

- ① 표지에는 보건복지부, 중앙심뇌혈관질환센터, 권역심뇌혈관질환센터의 로고가 삽입되어야 한다.
- ② 권역심뇌혈관질환센터 외 문서파일을 배포할 때는 해당 기관의 로고를 표지에 추가할 수 있으나, 보건복지부, 중앙심뇌혈관질환센터, 권역심뇌혈관질환센터의 로고와 함께 삽입되어야 한다.
- ③ 교육자료를 인터넷 등에 게시할 경우 '보건복지부, 중앙심뇌혈관질환센터의 「심뇌혈관질환관리 표준교육자료」'라는 출처를 밝혀야 한다.



제 2조(상업적 이용금지)

교육자료는 상업적으로 이용할 수 없으며, 의료기관 등에서 환자 교육 목적으로만 사용을 허가한다.



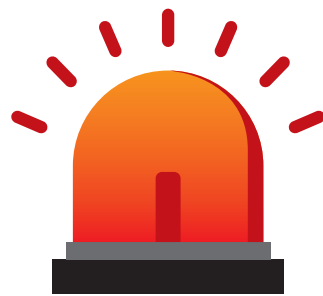
제 3조(변경금지)

- ① 교육자료의 내용 및 형식을 변경하거나, 2차적 저작물로의 작성을 금지한다.
- ② 2차적 저작물이란 원저작물을 번역·편곡·변형·각색·영상제작 그 밖의 방법으로 작성한 창작물을 말한다.



제 4조(이미지 무단 사용금지)

- ① 이미지를 포함한 모든 창작물은 원창작자에 지식재산권이 있으므로 무단 사용할 수 없다.
- ② 비영리 및 교육 목적으로 이미지를 사용하는 경우에 한하여 출처를 밝히고 사용할 수 있다.



심뇌혈관질환 조기증상



보건복지부

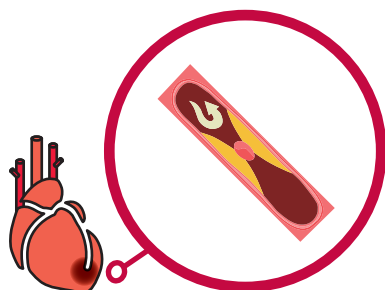


중앙심뇌혈관질환센터
National Heart and Stroke Center, NHSC



심근경색증,

조기증상과 대처방법



심근경색증이란?

심장 근육에 산소와 영양소를 공급하는 혈관인 관상동맥이 갑자기 막혀서 심장 근육의 일부가 죽는 질환입니다.

조기증상을 기억하세요!

01

갑작스런
가슴 통증



식은땀·현기증
일부 심한 구토

02

03

호흡 곤란



통증 확산
(목·등·왼팔과 어깨)

04

심뇌혈관질환,



시간이 곧 생명입니다!

골든타임이 중요!

급성 심근경색증은 증상 발생 후 2시간 이내 막힌 관상동맥을 뚫는 시술을 받을 것을 권고합니다.
환자마다 증상과 치료 방법이 다양하므로 **최대한 빨리 전문 의사에게 정확한 진단과 치료**를 받아야 합니다.



조금이라도 의심된다면?

즉시 119에 전화



최대한 빨리

심근경색증 치료 가능한

전문 치료 병원으로

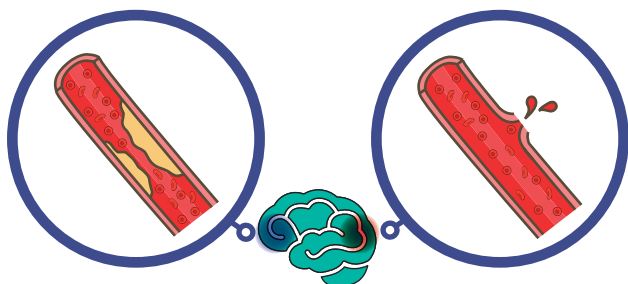


- 가족이 올 때까지 기다리지 마세요.
- 증상이 그냥 지나갈 거라고 생각하지 마세요.
- 의식이 혼미한 환자에게 물이나 약을 먹이지 마세요.
- 야간이나 주말이라고 외래 진료 때까지 기다리지 마세요.
- 만약, 환자가 토할 때는 고개를 옆으로 돌려주세요.



뇌졸중,

조기증상과 대처방법



뇌졸중이란?

뇌에 혈액을 공급하는 뇌혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 뇌 손상이 발생하는 질환입니다.

조기증상을 기억하세요!

뇌졸중 조기증상은 **갑자기 발생**합니다.

01

한쪽 마비



언어장애

02

03

시야장애



어지럼증

04

05

심한 두통



심뇌혈관질환,



시간이 곧 생명입니다!

골든타임이 중요!

뇌졸중은 조기증상이 발생한 후 최대한 빨리 전문 병원에 도착하여 즉시 치료를 시작하는 것이 매우 중요합니다.
허혈성 뇌졸중(뇌경색) 경우에는 증상 발생 후 4.5시간 안에 치료를 받을 것을 권고합니다.



조금이라도 의심된다면?

즉시 119에 전화



최대한 빨리

뇌졸중 치료 가능한

전문 치료 병원으로



- 가족이 올 때까지 기다리지 마세요.
- 증상이 그냥 지나갈 거라고 생각하지 마세요.
- 의식이 혼미한 환자에게 물이나 약을 먹이지 마세요.
- 야간이나 주말이라고 외래 진료 때까지 기다리지 마세요.
- 만약, 환자가 토할 때는 고개를 옆으로 돌려주세요.

심정지 발생 시 대처방법

!

심폐소생술은 갑작스러운 심정지가 발생했을 때
인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급 치료 방법입니다.

심정지로 쓰러진 사람을 발견하면?



1

환자의 어깨를 흔들며 깨워봅니다.



2

119에 신고합니다.

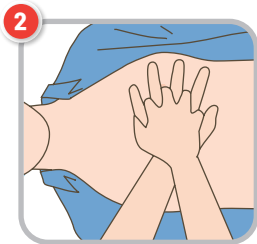


가슴 압박 방법



1

환자를 단단하고
평평한 바닥에 눕히고
무릎을 꿇은 상태를 취합니다.



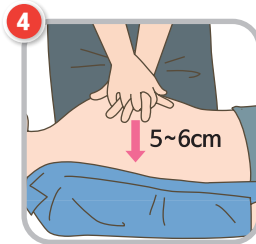
2

한쪽 손바닥을 가슴 중앙에
대고 그 위에 다른 손바닥을
겹쳐 각지를 껍니다.



3

팔꿈치를 펴서 팔이 바닥에
수직이 되도록 하고 체중을
이용하여 압박합니다.



4

분당 100~120회(1초에 약 2회)로
약 5~6cm(성인 기준) 깊이로
강하게 누른 후, 가슴이
올라오도록 충분히 이완시킵니다.

심뇌혈관질환,



시간이 곧 생명입니다!

심정지 환자를 목격한 사람이
즉시 심폐소생술을 시행하면



생존확률
x3



3

가슴 압박을 시작합니다.

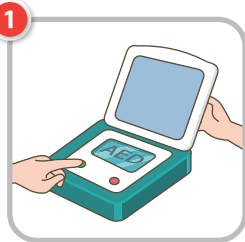


4

자동 제세동기가 있으면 사용합니다.



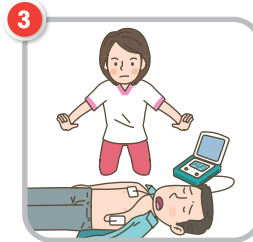
자동 제세동기 (AED) 사용법



1
기계의 전원을 켭니다.



2
두 개의 가슴 패치를
패치에 그려진 위치에
붙입니다.



3
'분석 중'이라는
음성 지시가 나오면
환자에게서 잠시 물러납니다.



4
'쇼크 버튼을 누르십시오'라는
음성 지시가 나오면 반짝이는
쇼크 버튼을 눌러 자동 심장 충격을
시행합니다.
제세동이 필요하지 않다는 메시지가
나오면 다시 가슴 압박을 합니다.

심뇌혈관질환 예방 관리를 위한

9대

01



담배를 피우지 않습니다.

02



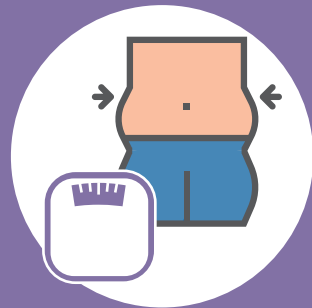
술은 가급적 마시지 않습니다.

04



규칙적으로 매일
30분 이상 운동하고 오래 앉아서
생활하는 시간을 줄입니다.

05



적정한 체중과
허리둘레를 유지합니다.

07



정기적으로 혈압, 혈당,
콜레스테롤 수치를 측정합니다.

08



고혈압, 당뇨병,
이상지질혈증 환자는
생활 습관을 개선하고 약물치료 등
적절한 관리와 치료를 꾸준히 받습니다.

생활 수칙



03



적당량의 음식을
규칙적으로, 골고루,
짜지않게 먹고,통곡물, 채소, 콩,
생선을 충분히 섭취합니다.

06



스트레스를 잘 관리하여
즐거운 마음으로 생활합니다.

09



뇌졸중과 심근경색증의
응급증상을 미리 알아두고 응급상황이
발생하면 즉시 119를 부릅니다.

“

일상생활에서

‘9대 생활 수칙’을

실천하여

심뇌혈관질환을

예방하세요.

”



전국 심뇌혈관질환센터 현황

현재 보건복지부에서는 심뇌혈관질환 발생시 전국 어디서나 신속하고 전문적인 치료를 받을 수 있도록 센터를 지정하여 운영하고 있습니다.

- 중앙심뇌혈관질환센터
1개소
- 권역심뇌혈관질환센터
14개소
- 지역심뇌혈관질환센터
10개소

서울대학교병원
중앙심뇌혈관질환센터
National Heart and Stroke Center, NHSC

EMC 의정부유지대학교병원
LAJEONGBU EUIJI MEDICAL CENTER, EUIJI UNIVERSITY

SCH 순천향대학교
서울병원

강원대학교병원
강원권역심뇌혈관질환센터

국민건강보험
일산병원
Ilisan Hospital

분당서울대학교병원
경기권역심뇌혈관질환센터

인하대학교병원
인천권역심뇌혈관질환센터

효성병원

56 JONG
지역심뇌혈관질환센터
인천세종병원

안동병원
경북심뇌혈관질환센터

SCH 순천향대학교
천안병원
충남권역심뇌혈관질환센터

KNUH
광주·전남 권역심뇌혈관질환센터

전북권역심뇌혈관질환센터
[원광대학교병원 지정]

세명기독병원
지역심뇌혈관질환센터

EMC 대전유지대학교병원

동강병원

충남대학교병원
대전충청권역심뇌혈관센터

울산대학교병원
ULSAN UNIVERSITY HOSPITAL

전남대학교병원 지정
광주·전남 권역심뇌혈관질환센터
REGIONAL CARDIOVASCULAR CENTER

동아대학교병원
부산권역심뇌혈관질환센터

afrollo
상기틀로병원

창원한마음병원
CHANGWON HAMMAEUM HOSPITAL

GNUH
경상국립대학교병원
Gyeongsang National University Hospital

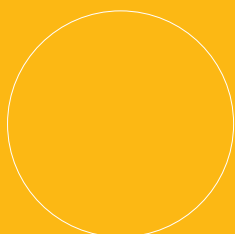
제주대학교병원
제주권역심뇌혈관질환센터
Jeju Regional Cardiovascular Center

충북대학교병원
권역심뇌혈관질환센터
CHUNGBUK NATIONAL UNIVERSITY HOSPITAL, CHUNGBUK CARDIOVASCULAR CENTER

의료기관

연락처

홈페이지



심뇌혈관질환관리 표준 교육자료는

전국 권역심뇌혈관질환센터에서 개발한 자료를 표준화하고

중앙심뇌혈관질환센터의 자문교수진과

권역센터 소속의 교육간호사, 물리치료사, 작업치료사와

대한심장학회, 대한뇌졸중학회, 대한신경외과학회,

대한심장호흡재활의학회, 대한뇌신경재활학회, 대한예방의학회의

검토 및 자문을 통해 완성하였습니다.

도움을 주신 모든 분들께 감사의 마음을 전합니다.





심뇌혈관질환
조기증상



보건복지부



중앙심뇌혈관질환센터
National Heart and Stroke Center, NHSC