

심혈관 질환에 대한 이해

1. CVD 란 무엇인가?

심혈관 질환(CVD)은 심장이나 혈관에 관련된 모든 질환을 포함합니다. 예를 들어서,

- 관상동맥 심장질환: 심장혈관 질환
- 울혈성 심부전: 대부분 심장마비 이후, 또는 혈압이 매우 높을 때, 심장이 혈액을 제대로 펌프하지 못함
- 말초 혈관 질환: 팔이나 다리의 혈관에 영향을 주는 질환이나 장애
- 심장 마비: 질환으로 인해 심혈관에 공급되는 산소가 부족해서 오는 심장 근육의 손상
- 뇌졸중 또는 일과성 허혈 발작 (TIA 또는 “미니 뇌졸중”으로 불림): 뇌 혈관 질환
- 신장 혈관 질환: 신장의 혈관에 생긴 질환

2. CVD(심혈관 질환)의 징후와 증상은 어떤 것들이 있는가?

CVD의 징후와 증상은 심장이나 혈관 질환의 종류에 따라 다릅니다. 다음과 같은 징후와 증상이 나타날 수 있습니다.

- 숨가쁨, 숨을 쉬기 어려움
- 가슴 통증을 동반한 다른 부위의 통증/또는 다른 부위의 통증 (예를 들어, 팔, 등, 아래턱)
- 빠르거나 불규칙한 심장 박동
- 메스꺼움이나 구토
- 어지러움, 현기증, 또는 실신
- 피로
- 발목이나 발이 부음
- 얼굴, 팔, 또는 다리에 갑작스런 마비가 오거나 힘이 없음
- 갑작스런 체중 증가
- 걷거나 운동 중에 다리의 압통(만졌을 때 불편하거나 아픔)이나 통증
- 갑자기 땀이 나기 시작
- 운동이 불가능함
- 노인 환자의 경우 갑자기 정신에 혼동이 오거나 행동의 변화가 있을 때

심장병은 치료될 수 있으며, 조기에 문제를 발견하는 것이 중요합니다. 조기 치료로 심장마비와 뇌졸중을 예방할 수 있습니다.



위험 요소:

다음의 요인들이 CVD(심혈관 질환)의 가능성을 높일 수 있습니다.

- 신체활동 부족
- 과체중, 비만
- 고지방 식사
- 흡연
- 고혈압
- 콜레스테롤
- 당뇨병
- 나이
- 가족력
- 특정 인종, 성별

상세 정보:

로스앤젤레스 카운티 공중보건부
(Department of Public Health)
<http://publichealth.lacounty.gov/>

질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
<http://www.cdc.gov/dhdspl/>

미국심장협회(American Heart Association)
<http://www.heart.org/HEARTORG/>

3. CVD(심혈관 질환) 관리법

CVD는 질환에 따라 다르게 관리합니다. 다음의 방법들을 기억하세요.

- 심장에 좋은 식단, 즉 저지방, 저콜레스테롤, 저염식 섭취
- 과일, 채소 및 전립곡물 섭취
- 하루 40분씩, 매주 3-4번 운동하기
- 적정 체중으로 줄이기
- 금연할 것 1-800-NO-BUTT로 전화하세요.
- (1-800-784-8669)에 전화하시면, 담배를 끊는 법에 대한 정보를 들으실 수 있습니다.
- 혈당, 혈압, 콜레스테롤 적정 수치 유지
- 콜레스테롤, 혈압, 당뇨를 조절하기 위해 처방된 약 복용
- 스트레스 관리법을 찾기

철저한 CVD(심혈관 질환)관리로 심장, 뇌, 혈관의 심각한 문제가 야기될 수 있는 위험성을 줄일 수 있습니다. 위험 요소를 잘 인지하고 관리하지 않으면 심장 마비, 뇌졸중, 장애, 조기 사망으로 이어질 수 있습니다.



합병증

CVD(심혈관 질환)의 합병증은 심각하며 조기 사망과 장애를 일으킬 수 있습니다. 합병증은 다음을 포함할 수 있습니다.

- 심장마비
- 심부전
- 뇌졸중
- 동맥류
- 말초동맥 질환
- 신부전
- 치매
- 피부궤양