



# 10여년만에 바뀐 심뇌혈관질환 예방 및 관리를 위한 9대 생활수칙

**심뇌혈관질환, 예방할 수 있습니다!**

심뇌혈관질환 예방과 관리 수칙을 지키기 건강한 생활습관 만드세요!

 <p><b>담배를 피우지 않습니다.</b></p>	 <p><b>술은 가급적 마시지 않습니다.</b></p>	 <p><b>적당량 음식을 규칙적으로 골고루 섭취합니다.</b> <small>*통곡물, 채소, 콩, 생선</small></p>
 <p><b>규칙적으로 매일 30분 이상 운동하고, 오래 앉아서 생활하는 시간을 줄입니다.</b></p>	 <p><b>적정한 체중과 허리둘레를 유지합니다.</b></p>	 <p><b>스트레스를 잘 관리하여 즐거운 마음으로 생활합니다.</b></p>
 <p><b>정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 측정합니다.</b></p>	 <p><b>고혈압, 당뇨병 이상지질혈증환자는 적절한 관리와 치료를 받습니다.</b> <small>*생활습관개선, 약물치료</small></p>	 <p><b>뇌졸중, 심근경색증의 응급증상을 미리 알아두고 응급 상황이 발생하면 즉시 119를 부릅니다.</b></p>