

뇌졸중 위험이 있으신가요?

뇌졸중은 예방할 수 있습니다. 뇌졸중이 생길 위험은 줄일 수 있습니다. 다음에 대해 의료 서비스 제공자와 상의하세요.

- **고혈압.** 고혈압은 뇌졸중의 가장 큰 위험 요인입니다. 혈압을 낮추는 방법을 물어보세요.
- **높은 콜레스테롤.** 의료진과의 상담으로 콜레스테롤을 관리하고 조절하세요.
- **심장 질환.** 관상동맥질환 및 심방세동(불규칙한 심장 박동)과 같은 질병은 위험을 증가시킬 수 있습니다. 의료진과의 상담으로 심장 문제를 해결하고 뇌졸중을 예방하세요.
- **당뇨병.** 의료진과의 상담으로 당뇨병을 관리하고 조절하세요.
- **흡연.** 담배를 피우지 마세요. 의료진에게 도움을 받으면 금연할 수 있습니다.
- **비만.** 건강하게 먹고 규칙적인 신체 활동을 하세요.

위험을 낮추기 위해 할 수 있는 일은?

생활 습관의 작은 변화가 큰 차이를 만들 수 있습니다!

- **염분, 포화 지방, 총 지방, 콜레스테롤이 낮은** 음식을 선택해 건강한 식단으로 섭취하세요.
- 일주일의 대부분, 하루 30분을 목표로 규칙적으로 운동하세요.
- 건강한 체중을 유지하세요.
- 담배를 피우지 말고, 간접 흡연도 피하세요.
- 알코올 섭취를 제한하세요.



Department of Health

뇌졸중의 모든 징후에 빠르게 대처



F	 <p>안면 근육 처짐 현상</p>
A	 <p>팔 힘 약화 현상</p>
S	 <p>언어 장애</p>
T	 <p>즉시 911 신고</p>

누군가에게 뇌졸중이 발생한 것 같나요? 즉시 9-1-1에 전화하세요!

뇌졸중이란?

뇌졸중은 산소를 운반하는 혈액이 뇌의 일부에 도달하지 못하고 막힐 때 발생합니다. 뇌세포가 죽기 시작합니다. 뇌졸중은 때때로 뇌발작이라고도 합니다. 뇌졸중은 지속적인 뇌손상, 주요 장애, 심지어 사망도 초래할 수 있습니다. 신속한 치료는 뇌졸중의 장기적인 영향을 줄일 수 있습니다.

뇌졸중의 첫 징후가 나타나면 즉시 9-1-1에 전화하세요!

모든 뇌졸중 증상은 예고 없이 갑자기 나타납니다.

뇌졸중의 첫 징후가 나타나면 즉시 9-1-1에 전화하세요!

빨리 치료하면 사망 위험을 낮출 수 있습니다.



알아야 할 기타 뇌졸중 증상

다음의 갑작스러운 증상 주의

- 안면, 팔, 다리 마비 또는 약화. 대부분 한쪽에 나타남.
- 한쪽 또는 양쪽 눈의 시력 저하.
- 혼란, 말하기 어려움, 어눌한 발음, 다른 사람을 이해하는 데 어려움.
- 어지러움, 균형이나 협응력 상실, 보행 장애.
- 심한 두통 - 이유 없이 발생.

뇌졸중의 징후가 느껴지면, 즉시 9-1-1에 전화하세요.

뇌졸중 치료는 EMS 부터 시작됩니다.

응급 의료 서비스 또는 EMS 제공자는 뇌졸중 팀의 중요한 일원입니다. 이들은 뇌졸중을 신속하게 식별할 수 있는 특수 교육을 받았습니다.

9-1-1에 전화한 후, 뇌졸중 치료가 바로 시작됩니다.

EMS 제공자가 도착해 평가를 시작합니다. 치료는 병원으로 빠르게 이송되는 동안 시작될 수 있습니다.

