

뇌졸중에 관해

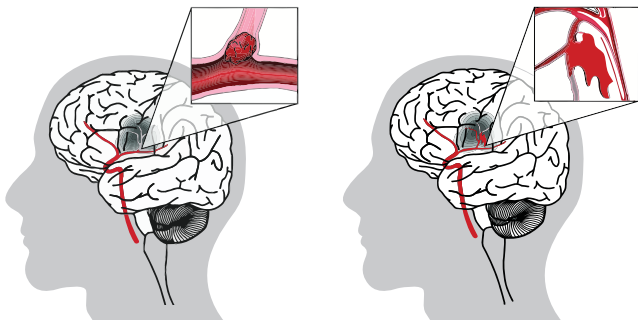
요약집

뇌졸증이 무엇인가요?

뇌졸증은 뇌에 손상이 발생하는 것입니다. 뇌는 혈액을 통해 산소와 영양을 공급받습니다. 뇌졸증은 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 뇌졸증이 있습니다:



뇌경색 뇌졸증
(혈전 또는 플러그로)
인해 동맥이 막힌 것

뇌출혈 뇌졸증
(동맥이 끊어지거나)
터져서 발행하는 것

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

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

뇌졸증은 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 뇌졸증과 같은 증상들이 나타나지만 소실됩니다. 일반적으로 몇 분 안에 사라집니다.

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

Recognise **STROKE** Think **F.A.S.T.**



F Has their **FACE** drooped?
A Can they lift both **ARMS**?
S Is their **SPEECH** slurred and do they understand you?
T Call 000, **TIME** is critical

If you see any of these symptoms **Act FAST call 000**



뇌졸증 증상

- 얼굴** - 얼굴을 보세요. 입이 비정상적으로 처지는가?
- 팔** - 양쪽 팔을 올릴 수 있나?
- 말** - 말이 어눌해 지는가? 이해력이 떨어지는가?
- 시간** - 시간이 중요합니다. 만약 이와 같은 증상이 나타난다면 바로 000로 전화하세요.

친구와 가족들과 함께 F.A.S.T. 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 유우와 요거트 같은 음식을 섭취하세요.
- › **소금섭취 줄이기.** 포장된 음식이라면 나트륨 양이 얼마나 포함되어있는지 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 걷거나 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.



적당한 음주

지나친 음주는 뇌졸중 위험을 증가시킵니다.

- › **술 마시기 전에 생각하기.** 정기적인 많은 음주는 혈압을 높일 수 있고 뇌졸중 위험을 증가시킬 수 있습니다.
- › **두 잔에서 멈추기.** 한번에 마시는 술의 양은 일반적인 기준으로 두 잔 정도 적당합니다.



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