


심뇌혈관질환 예방관리

<p>1. <u>심뇌혈관질환 예방을 위해서는 담배를 반드시 끊어야 합니다.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 흡연자는 비흡연자에 비해 심근경색증, 뇌졸중에 2배 정도 높습니다. 	<p>◎ 심뇌혈관질환 예방을 위해 필요한음식 ◎</p>  <p><small>dreamstime.com</small></p>
<p>2. <u>술은 한두 잔 이하로 줄입니다.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 과도한 음주는 부정맥과 심근경색을 유발 하고 뇌졸중의 위험을 증가시킵니다. 	
<p>3. <u>채소를 충분히 섭취합니다.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 채소에는 비타민, 무기질, 섬유소, 각종 항산화 물질이 들어있어 심뇌혈관질환의 예방에 도움이 됩니다. 	
<p>4. <u>규칙적으로 운동을 꾸준히 합니다.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 주5회 이상 30분 정도 유산소 운동을 꾸준히 하면 심뇌혈관질환의 위험을 감소시킬 수 있습니다. 	