

# 뇌졸중에 관해



## 요약집

About Stroke – Fact Sheet (Korean)

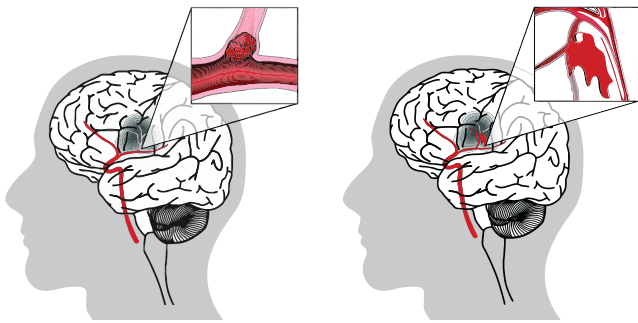
### 뇌졸증이 무엇인가요?

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 위험자들이 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](http://strokefoundation.org.au)

📘 /strokefoundation

🐦 @strokefdn

📷 @strokefdn