

# 미세먼지 민감군별 건강수칙

## 4. 심뇌혈관질환자편

심뇌혈관질환자는 미세먼지로 인해 협심증, 심근경색, 심부전, 부정맥과 뇌졸중 증상이 악화되는 등 질병 위험이 높아질 수 있어 더욱 주의가 필요합니다.

세계보건기구(WHO)에 의하면 전 세계 허혈성심장질환 및 뇌졸중으로 인한 사망자의 약 1/4이 대기오염 노출에 의한 것으로 보고되었습니다. 특히 심뇌혈관질환이나 당뇨병, 비만인 사람들은 미세먼지에 노출되면 혈압이 급격히 상승하여 심뇌혈관질환의 위험이 높아질 수 있습니다.

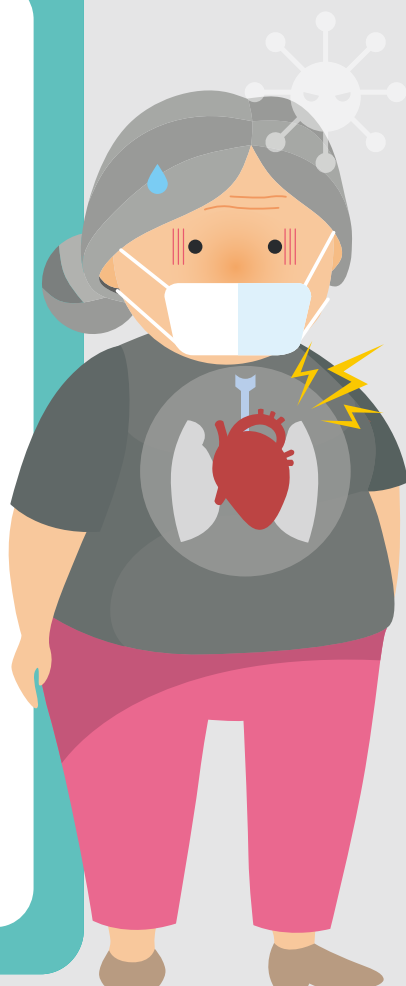
미세먼지 민감군인 심뇌혈관질환자는 기본 건강수칙은 물론 심뇌혈관질환자 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리본부는 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



대한의학회  
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리본부  
KCDC



# 미세먼지 민감군별 건강수칙 - 심뇌혈관질환자

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 <p>1. 평소 혈압, 당뇨, 비만을 관리하세요.</p>	★★	★★
 <p>2. 잊지 말고 약을 먹고 진료일정을 지키세요.</p>	★★	★★
 <p>3. 증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.</p>	★★	★★
 <p>4. 금연하고 간접흡연을 피하세요.</p>	★★	★★
 <p>5. 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p>		★★
 <p>6. 미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 자제하세요.</p>		★★
 <p>7. 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.</p>	★	★★