

뇌·심혈관질환



뇌·심혈관질환이란?

• 뇌와 심장에 공급되는 혈액순환이 원활하지 못해 발생하는 질환

1
고혈압

2
고지혈증

3
당뇨

혈관이 막히거나

뇌경색
심근경색, 협심증
말초동맥질환

혈관이 터지면

뇌출혈, 뇌졸중
대동맥박리

뇌·심혈관질환 발생시 증상

▶ 뇌혈관질환(허혈성 및 출혈성 뇌졸중)

- 어지러움, 두통, 구역질, 구토)
- 감각이 둔해지고 저린 느낌
- 물체가 흐려 보이거나 이중으로 보임
- 한 쪽 팔다리의 마비

▶ 허혈성 심질환

- 가슴의 통증: 조이는 듯한 느낌, 찌르는 느낌, 두근거림, 화끈거림
- 식은땀, 구역질, 숨가쁜 느낌

뇌심혈관계 위험요인

나쁜 생활습관

흡연, 음주, 비만, 운동부족, 스트레스, 조급한 성격

질병

고혈압, 당뇨, 이상지질혈증, 심장병 등

기타

고령, 혈액응고이상, 가족이나 친지 중 뇌·심혈관계질환병력이 있는 경우, 작업상 소음·고열 및 한랭작업, 교대근무, 야간근무, 운전작업자 등

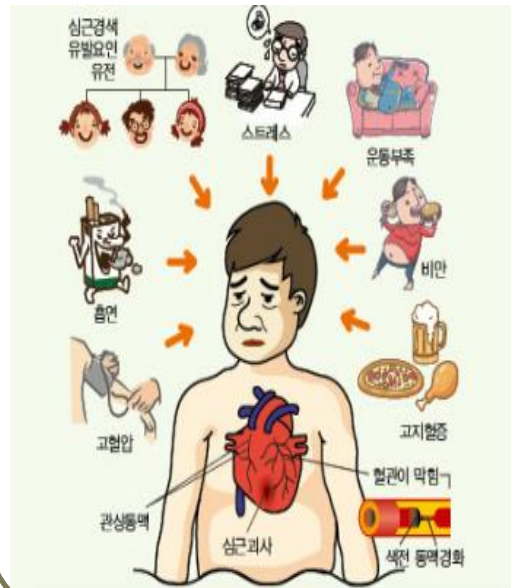
응급상황 발생시 대응방법

환자

- 신속하게 주변에 도움 요청
- 상체를 높여 누운 자세를 유지
- 안정을 취하고 심호흡을 함

구조자

- 환자발생시 **빨리 119에 신고**
- 의식이 있다면 머리와 어깨를 올려주고 허리띠, 넥타이, 시계 등은 느슨하게 함
- 의식이 없다면 바로 눕혀 기도를 유지하며, 구토를 했다면 입 속 이물질을 제거
- 호흡, 맥박이 없다면 바로 심폐소생술을 시행



뇌·심혈관질환



뇌·심혈관질환 발병위험도 평가란?

뇌심혈관질환 발병인자인 생활습관요인, 건강상태요인 등을 조사하여 향후 뇌·심혈관 질환으로 진전될 가능성을 예측해 보기 위한 평가방법

발 병 위 험 인 자

(발병인자개수 셈과 혈압수준을 고려하여 저위험, 중등도 위험, 고위험으로 나눈다)

① **성별 연령관련요인(+1)**

- 남성이며 55세 이상이다
- 여성이며 65세 이상, 또는 폐경이 되었거나 자궁절제술을 받았다

② **조기발병 가족력(+1)**

- 아버지, 어머니, 친형제, 친자매가 50세 이전에 뇌졸중, 협심증, 심근경색증의 병력이 있다

③ **흡연(+1)**

- 현재흡연하고 있다

④ **총콜레스테롤 240이상 또는 LDL콜레스테롤 160이상(+1)**

⑤ **낮은HDL(+1)**

- 남자는 40미만, 여자는 45미만

⑥ **비만 또는 신체활동부족(+1)**

- 현재 비만도(BMI)가 25kg/m²이상 또는 규칙적으로 운동을 하지 않는다

⑦ **높은 HDL수치(-1)"발병완화인자"(60mg/dl이상)**

뇌·심혈관질환 예방수칙

- 1) 뇌·심혈관질환 가족력이 있는 사람은 조심하자
- 2) 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정하여 기초질환을 관리하자
- 3) **금연하자**
- 4) **술을 멀리하자**
- 5) 규칙적인 운동을 실천하여 표준체중을 유지하자
- 6) **싱겁고 담백하게 식습관을 개선하자**
- 7) **스트레스는 그때그때 해소하자**
- 8) **만성질환을 방치하지 말자**
- 9) **한번 발병했던 환자는 재발방지에 노력하자**
- 10) **응급상황 시 3시간 내 병원으로 즉시 이송하자**



참고: 서울 근로자건강센터

보건교육자료 - 작업관련

(2019년 05월호)

[소음에 의한 건강장해 예방]

■ 정의

- 소음작업 : 85데시벨 이상의 소음이 발생하는 작업 (1일, 8시간 기준)
- 강렬한 소음작업

1일 노출시간(h)	소음수준(데시벨)
8	85
4	90
2	95
1	100
0.5	105

■ 소음 감소 조치 (규칙 제513조)

- 강렬한 소음작업 및 충격소음작업 장소에 대하여 기계·기구 등의 대체, 시설의 밀폐·흡음 또는 격리 등 소음 감소를 위한 조치를 하여야 한다.
- 단, 작업의 성질상 기술적·경제적으로 소음감소를 위한 조치가 현저히 곤란하다는 관계 전문가의 의견이 있는 경우는 예외.

■ 난청발생에 따른 조치 (규칙 제515조)

- 근로자가 소음 및 강렬한 소음작업에 종사하는 경우에 다음 사항을 알려야 한다.
 - 작업장의 소음 수준
 - 인체에 미치는 영향과 증상
 - 보호구 선정과 착용방법
 - 그 소음으로 인한 건강장해 방지에 필요한 사항

■ 청력보호구의 지급 등 (규칙 제516조)

- 소음작업, 강렬한 소음작업 또는 충격소음작업에 종사하는 경우 청력보호구를 지급 및 착용하도록 조치
- 청력보호구는 근로자 개인전용의 것을 지급하며, 근로자는 지급된 보호구를 사업주의 지시에 따라 착용하여야 한다.

■ 청력보호구 종류 및 등급

종류	등급	기호	성능
귀마개	1종	EP-1	저음부터 고음까지 차음
	2종	EP-2	주로 고음을 차음하여 회화음영역인 저음은 차음하지 않는 것
귀덮개	-	EM	

■ 청력보호구 착용시 주의사항

- 안전인증과 차음성능을 확인한다.
- 귀마개가 자신의 귀에 맞는지 확인한다.
- 귀덮개가 귀보다 커서 귀를 짓누르지 않는지 확인한다.
- 귀마개는 오염되거나 더러워지면 교체한다.
- 귀마개는 귀 내부로 충분히 들어가게 착용한다.



1
깨끗한 손으로 귀마개 전체를 가는 원기둥 모양으로 말아서 누른다.



2
귀마개를 잡지 않은 손을 머리 뒤로 돌려 귀 바깥쪽을 잡고 뒤로 당긴다.



3
귀마개를 삽입한 후, 귀마개가 팽창하면서 소음을 차단할 때까지 몇 초간 기다린다.



4
귀마개를 올바르게 착용했는지 확인한다.



5
거울을 정면에서 봤을 때 또는 다른 사람이 바라 봤을 때 귀마개가 보이지 않아야 한다.

출처 : 안전보건공단