



Music:조각배(색소폰)

[강추강추강추] 중풍신호 기억하기 꼭 기억하세요!

모르면 큰일나는
중풍신호 (예방법)

※중풍의 전조증상
(꼭 기억해놓으세요!)

1.
손발이 저리거나
힘이 없어진다.
엄지와 검지가 더 저리다.
2.
말이 어눌해지거나
뒤통이 뻐뻐해진다.
3.
얼굴이 자주 붉어지며
열이 솟구치는 듯한
느낌이 온다.

4.
머리가 무겁고
두통이 자주 생긴다.

5.
어지러우며
속이 메스껍다.

6.
사물이 두 개로
보이거나 눈이 침침하다.

7.
귀에서 소리가 난다.

8.
눈꺼풀이 자주 열린다.

9.
얼굴이 마비되는 듯한
느낌이 들 때가 있다.

10.
눈이 쉽게 충혈되고
눈의 혈관이 터진다.



중풍은 뚜렷한
전조증상 없이 갑자기
오는 경우도 있으므로
자신의 몸을 세심하게
관찰하여

몸의 작은 변화에도
민감하게 대처하여
중풍을 예방하는 것이
바람직하다.

※중풍의 응급처치※
(꼭 기억해놓으세요!)



마음과 몸을 편안하게
안정시켜 주는 것이
무엇보다 중요하다.



상반신을 높게 해서
심장보다 머리를 높여 주고
뇌압이 올라가지 않게한다.



옆으로 눕게하여
구토를 하더라도
음식물이 기도로
넘어가지 않게한다.



머리를 뒤로 젖혀
기도가 바로 되게 하여
숨이 막히지 않게 한다.



열이 심할 때에는
알코올이나 찬물을
수건에 적서 이마나
앞 가슴등을 닦아 준다



열 손가락 끝을 모두
따 주는 것도 좋다.



그런 다음에
천마 생즙을 갈아서
먹이거나

뽕은 감즙을
먹이거나 생무를 즙을
내어 먹이거나
하는 등의 응급조치를
한다.



중풍으로 쓰러지면
한시라도 빨리 치료를

시작하는 것이 좋다.

발병한지 오래 될수록
치료가 어렵고
회복된다고 해도
시간이 오래 걸린다.



※다양한 경고 보내는
'중풍'
평생 걸리지 않는 예방법

?첫째:
감자와 고구마를 많이
먹는다.

감자와 고구마에는
중풍을 예방하는
효과가 있는 '포타슘'
성분이 들어 있다.

포타슘은

칼슘의 한 종류로
토마토, 꽃감, 시금치,
귤, 근대 같은 야채나
과일에 많이 들어 있다.

포타슘은
몸 안에 있는 소금이
빨리 배설되게 하여
혈압이 올라 가는 것을
막는다.

?둘째:
무리하지 않는
가벼운 운동이 좋다.

하루에 30 분 정도
걸거나 자전거를 타거나
등산을 하는 등 가벼운
운동을 한다.

그러나
숨이 찰 정도의
심한 운동을
15 분 이상 지속
하는 것은 좋지않다.

운동을 하면서도
10 분 간격으로
휴식을 하고 가능 하면
새벽에는 운동을
하지 않는 것이 좋다.



?셋째:

냉온욕을 피한다.
혈액이 지나치게 묽어지면
뇌로 올라가는 혈류가
약해져서 뇌출혈에 걸릴
위험이 오히려 높아진다.

흔히 냉온욕이
모세혈관을 튼튼하게
한다고 알려져 있으나
사실은 그렇지 않다.

혈압이 높거나
혈액순환이 잘 되지 않는
사람한테는
몹시 위험하니
꼭 주의하길 바란다.

?넷째:

특히 오전에는

마음을 편안하게 한다.
중풍은 오후보다는
오전에 발생하기 쉽다.

특히 혈전으로 인해
뇌혈관이 막혀서 생기는
뇌경색은 상당수가
오전 8시~10시
사이에 일어난다.

그러므로
오전에 화를 내거나
스트레스를 심하게 받거나
찬 공기에 갑자기
노출되는 일이 없게
해야 한다.

모두들 숙지하시고
주위 분들에게도
꼭 공유하셔서
모두들 안전하고 건강한
삶 유지하시길 바랍니다

언제나 당신이
행복하시고 건강하시길
기도합니다!

? 좋은 글 중에서 ?



우리 벗님들~!

健康 조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^



이미지를 불러올 수 없습니다