



[강추] 심장마비 오기 한 달 전에 찾아오는  
증상들 인생은

"심장 마비" 란

? 1. 원인:

급성 심근경색,  
협심증, 대동맥류 파열,  
심장 파열, 급성 심부전,  
심근염 등

? 2. 증상 :

가슴 통증,  
두근거림, 어지럼증  
호흡 곤란 등

? 3. 예방 :

심장마비의  
원인인 심장질환 관리  
철저

? 4. 치료:

환자가  
발생하면 심폐소생술로  
생존시키는 것이  
목적이며 생존하면  
재발을 방지하기 위한  
치료



미국 내 주요 사망  
원인 중 하나인  
심장마비로 고통받는  
미국인들이 연간 75 만  
명에 달합니다.

심장마비가 오기 전,  
우리 몸이 경고 사인을  
보낸다는 사실을 알고  
계셨나요?

하버드 대학의 연구  
결과에 따르면,  
전조 징후 없이  
심장마비가 오는 경우는  
4 건당 1 건에

불과하다고 합니다.

예방뿐 아니라 생존을  
위해서도 이런 증상에 대해  
알아두어야 합니다.

아래 증상이 나타나면  
가능한 한 빨리  
의사와 상담하시길  
바랍니다.



### ♣ 심장마비 오기 한 달 전에 찾아오는 증상들

#### ? 1. 흉부 압박감

일반적으로 가슴이  
꼭 조여드는 듯한 느낌은  
심장마비의 전조  
증상입니다.

흉부 압박감과 함께  
심장이 마구 뛰거나 가슴,  
등, 아래턱, 목, 팔,  
윗배 등에 통증이  
느껴질 수도 있습니다.

#### ? 2. 무기력

전반적으로  
기력이 떨어지는 것은  
근육 내 산소 부족이  
원인일 수도 있습니다.

무기력증은  
보통 심장마비를 예고하는  
증상 가운데 가장  
먼저 나타나곤 합니다.

계속해서  
힘이 없고 피곤하다면,  
몸 근육에 피가 제대로  
돌지 않는다는 신호일  
수도 있습니다



### ? 3. 가쁜 숨

심장마비가 오기 전  
폐가 혈액을 공급받지  
못해 숨이 가빠질 수  
있습니다.

심장이 폐에 충분한  
산소를 공급하지 못할 때  
숨이 가쁜 증상이

나타나는데

동맥경화가 그 원인일  
가능성도 있습니다.

조금만 움직여도  
금방 숨이 찬다면  
위험한 징조입니다

? 4. 현기증과 식은땀

갑자기  
흐르는 식은땀은  
혈액 공급이 이상이  
생길 때 나타나는  
증상입니다.

현기증과 식은땀이  
나는 증상이 생기면  
의사를 찾아가세요.

식은땀을 줄 줄  
흘리는 것은 심장마비의  
초기 전조 증상이며,  
현기증은 뇌에  
산소 공급이 부족하면  
나타납니다.



## ? 5. 피로감

피로감은 심장마비  
직전에 나타나는  
증상입니다.

혈액공급이 나빠지면  
스트레스 수치가 급격히  
올라갑니다.

가끔 피곤한 정도라면  
걱정할 이유가 없겠죠.

몸 쓰는 일을 하거나  
수면 부족에 시달리면  
누구나 피곤하니까요.

그런데  
장보기 정도의 간단한  
일 후에 뻘을 정도로  
피곤하거나,

계단만 조금만 올라도  
금방 숨이 찬다면  
그 원인을 알아야 합니다.

심장이  
스트레스를 받아  
혈액을 충분히  
공급받지 못하면 피로  
증상이 나타나는 데,

바로 심근경색  
(심장마비)의 신호가  
될 수 있습니다.

## ? 6. 감기

심정지 한 달 전에  
열을 동반한 기침.

콧물 증상이 찾아옵니다.

혈류를 개선하기 위해  
기침을 하게 됩니다.



건강한 생활습관으로  
심장마비의 위험에서  
벗어날 수 있습니다.

가족력에  
심장질환이 있거나,  
평소 식생활과  
몸 관리에 무심했다면  
조금씩 변화를  
주는 게 어떨까요.

심장마비 발병률을  
낮추기 위해 할 수 있는  
일들이 많이 있습니다.

금연하고,  
과음을 삼가고,  
건강한 식단을 짜고,  
잠을 충분히 자고,  
규칙적으로  
운동하는 거죠.

그중에서도

가장 좋은 방법은,  
바로 스트레스를 줄이고  
스트레스 다스리는  
법을 배우는 겁니다.

차분히  
마음의 여유를 가지고  
가능한 것부터  
실천하세요.

위의 전조 증상이  
염려된다면  
의사를 찾아가는 게  
제일입니다

출처 : 만학골 풍경소리  
글쓴이 : 풍경소리  
編輯 : 潤盛





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