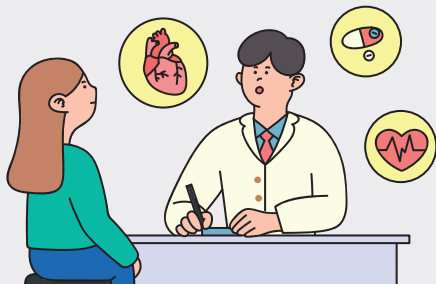


07 비만을 관리합니다



- 건강한 식습관을 유지합니다.
 - 식습관을 파악하기 위해 식사 일기를 적는 것이 도움이 됩니다.
 - 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 줄이고 물을 충분히 마시는 습관을 기릅니다.
- 매일 20분 이상 걷기 운동을 합니다.
 - 심한 무릎관절염과 같이 걷기 운동이 무리가 될 때는 담당 의사 판단에 따라 다른 운동으로 대체합니다.
- 하루 7~8시간의 충분한 수면 시간을 지킵니다.

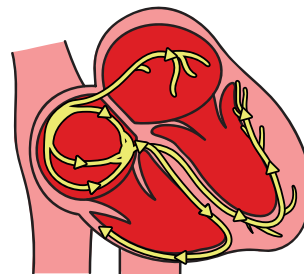
08 심방세동으로 진단받으면 반드시 적절한 치료를 받습니다



- 심방세동을 치료하지 않으면 뇌졸중, 심혈관질환 등 합병증 발생 위험이 높아집니다.
- 심방세동을 치료하려고 약물치료를 받을 때 약물 순응도와 지속성이 중요합니다.
 - 심방세동을 치료하지 않으면 두근거림, 호흡곤란 등의 증상이 발생하여 일상생활에 지장을 초래합니다.

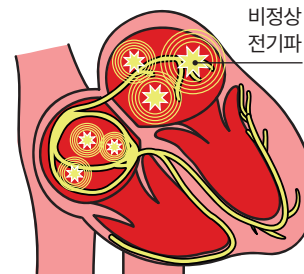
심방세동의 뜻

• 심장의 박동이나 리듬이 고르지 않은 것을 '부정맥'이라고 합니다. 심방세동은 부정맥의 한 종류로 심장 박동이 지속해서 불규칙하게 나타나는 것이 특징입니다.



정상 심장

• 심방세동이 생기면 심장이 불규칙하게 뛰며, 심박이 빨라지므로 가슴이 두근거리는 증상으로 나타날 때가 많습니다. 걸을 때 숨이 차거나 가슴이 답답하고, 몸이 붓거나 어지럽고 피로한 증상이 동반될 수도 있습니다. 전혀 증상 없이 우연히 발견되기도 합니다.



심방세동 환자의 비정상 심장

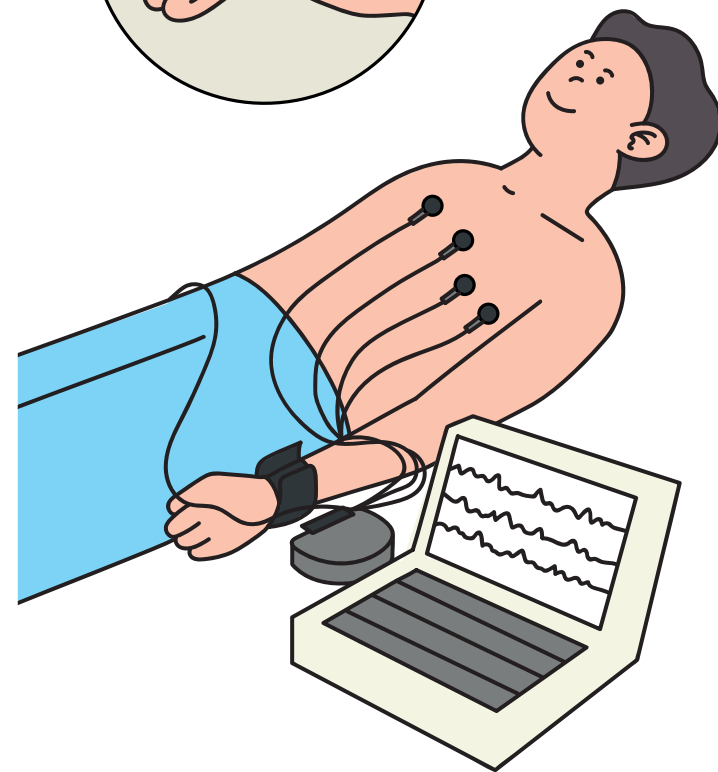
- 주로 어르신에게서 관찰되지만, 드물게 50세 이전의 중장년층에게서도 발병합니다. 치료에서 가장 중요한 부분은 뇌경색(중풍) 예방입니다.
- 맥박을 만져 보거나 혈압을 측정할 때 이상 상태가 관찰되며 스마트워치로 발견할 수 있지만 심방세동은 '심전도' 검사를 해야만 확실한 진단을 받을 수 있습니다.



개발 참여 학회

대한부정맥학회, 대한뇌졸중학회, 대한고혈압학회, 대한갑상선학회, 대한당뇨병학회, 대한신장학회, 대한내과학회, 대한가정의학회, 대한개원의협의회

나와 가족을 위한 심방세동 예방과 관리 정보



01 두근거림이 있으면 항상 맥박을 재거나 심전도 검사를 합니다



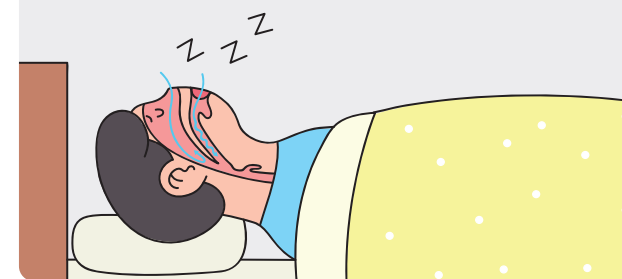
- 가슴이 두근거릴 때, 손가락을 가볍게 손목에 올려 맥박이 불규칙하지는 않은지 천천히 확인합니다.
- 자동 혈압계나 스마트워치를 이용하여 맥박수나 심전도를 측정합니다.
- 두근거림이 지속되면 가까운 병원에 방문하여 심전도를 측정합니다.

03 과도한 스트레스를 피합니다



- 스트레스를 관리하려면 요가나 본인에게 맞는 유산소 운동을 하며 건강한 생활 습관을 들이도록 노력합니다.
- 과도한 스트레스를 피하려면 자기 몸을 스스로 조절하려고 노력하는 행동 제어 요법이 도움이 됩니다.
 - 과도한 스트레스는 교감신경을 자극하여 심방세동을 유발하거나 심방세동 재발 빈도를 높입니다.
 - 생체 자기 제어(바이오피드백) 방법으로 깊이 호흡하거나 인위적으로 근육을 이완한다거나, 자기 체면, 명상 요법이 해당합니다.

05 수면 무호흡을 잘 관리합니다



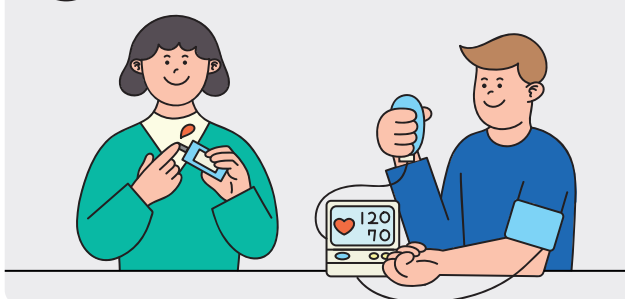
- 수면 무호흡과 심방세동 발생을 줄이려면 적절한 체중 유지가 중요합니다.
 - 자신의 적절한 체중[키(cm)-100]×0.9를 확인합니다.
- 잠을 충분히 자도 낮에 계속 피곤하고 나른하다면 수면 검사를 받습니다.
- 저녁 식사 시간 이후 음식물 섭취를 피하고, 가벼운 운동을 합니다.

02 과음과 폭음을 삼갑니다



- 술자리는 되도록 피합니다.
- 술은 하루에 3잔 이상 마시지 않습니다.
- 술을 마실 때 폭탄주와 '원샷'은 피합니다.
 - '폭탄주'는 체내 알코올 흡수율과 전체 음주량을 높이므로 지양해야 합니다.
 - '원샷'은 혈중알코올농도를 급상승시켜 폭음으로 이어질 확률을 높이므로 지양해야 합니다.

04 고혈압이나 당뇨병 등과 같은 기저질환을 잘 관리합니다



- 혈압을 자주 측정하여 목표 혈압이 유지되는지 확인합니다.
 - 고혈압 환자는 아침에 일어나서 혈압약을 먹기 전과 자기 전에 측정할 혈압이 중요합니다.
 - 본인의 목표 혈압이 얼마인지 담당 의사에게 물어보고 확인합니다.
- 혈압약은 매일 같은 시간에 먹습니다.
 - 약을 깜박 잊는 경우 생각나는 즉시 먹어야 합니다.
- 본인의 당화혈색소를 확인합니다.
 - 심장, 혈관에 가장 좋은 수치는 일반적으로 6.5% 이내입니다.
 - 본인의 당화혈색소가 잘 조절되고 있는지 담당 의사에게 물어보고 확인합니다.

06 금연을 합니다



- 흡연은 심방세동의 위험 인자이므로 금연합니다.
- 금연을 위한 건강한 생활 습관을 지니도록 합니다.
 - 금연, 체중 감량, 금주, 운동 등의 생활 습관은 심방세동 예방과 심혈관 건강을 증진합니다.
- 금연이 어렵다면 금연 교실, 금연 약물 등과 관련해 담당 의사와 상의합니다.