FDA Office of Women's Health

심장병

심장병은 미국내 여성의 주요한 사망의 원인입니다. 45~65세 사이의 여성 9명중 1명이 혈관병을 가지고 있으며, 물론 그 통계는 65세 이상의 여성일 경우 5명중 1명으로 늘어납니다.

고혈압은 심장병 발전의 가능성을 증가시키게됩니다. 흔히“ 고요한 죽음” 이라고도 불리우는데, 그것은 대부분의 고혈압 환자들이 자신의 증세를 느낄수 없기때문입니다. 그래서 병원에 갈 때마다 혈압 검사를 받는것이 중요합니다.

여성들은 심장과 관련있는 문제들이 남성에 비하여서 늦게 발전합니다. 그 시기에 다른 병질환들이 많이 발생하기도 하며 완전히 회복되기가 힘이듭니다.

하지만 너무 걱정하지 마십시오. 지금부터 장기적인 심장 건강의 유지를 위해 할수있는 몇가지의 방도를 알려드리겠습니다.

심장병의 징조

가장 중요한 심장병의 징조는 “협십증” 인데, 육체적인 운동을 할때에나 스트레스가 쌓일때 가슴이 조이는듯한 느낌 내지 통증이 오는것을 말합니다.

협십증 은 또 아래 적힌 증상으로 나타나기도 합니다.

- 턱, 목, 어깨, 팔 안쪽으로 통증이 퍼지는 느낌
- 숨이 가쁘거나 숨쉬기가 힘들어짐
- 심한 피로

여성들은 남성들에 비하여, “고요한” 또는 인식되지 않은 심장마비로 고생을 합니다. 심장마비는 아래와 같은 증상으로 나타나기도 합니다.

- 멀미나 메스꺼움
- 복부의 통증
- 흉곽 (가슴) 이 타는듯한 느낌
- 위산과다 (속쓰림) 이나 소화불량등 (이런 증상이 있을 때는 의사와 의논하을 하시는 것이 좋습니다.)

심장병의 위험을 낮추는 방법

- 병원에서 정기진단을 받기., 위험한 요인들을 예방하는 테스트를 받기
- 당뇨병을 관리하기
- 담배를 끊거나 줄이기
- 건강식 식단구성과 몸무게 조절, 여러가지 종류의 열량이 낮은 음식을 먹기
- 매일 운동하기. 꼭 뛰거나 에어로빅만을 하라는것이아니라 규칙적으로 걷는것도 심장마비의 가능성을 내릴수있음
- 혈압을 자주재기. (혈압을 조절 하기 위하여 의사가 약을 처방하는 경우도 있음)
- 피속의 콜레스트롤을 자주 검진받기
- 술 마시는 것을 조심하기- (특히 의사가 피속에 "트리글리세라이드"가 있다고 할경우)
- 의사에게 아스피린의 복용이나 '베타 차단제' 관하여 물어보기. 이러한 약들은 두번째의 심장마비의 위험성을 줄일수있다
- 짠기가 있는 음식물을 피하기
- 우유를 자주 마시기: 낙농자의 음식들은 칼슘이 많아 뼈를 보호함
- 일시적 유행하는 규정식 환약(다이어트 약) 들을 피하기
- 만약에 피임약을 복용할경우, 다른방법에 대하여 알아보기. 피임약은 나이와 복용기간에 따라 혈압을 올릴 가능성이 있음

더 정보를 원하시면:

National High Blood Pressure Education Program
c/o NHLBI (National Heart, Lung, and Blood Institute) Information Center
Phone: 301-592-8573
Website: http://www.ninds.nih.gov/