

정규적인 병원방문과 심장질환

나의 건강에 도움을 주는 병원이나 보건소에 정기적으로 다니는 것이 왜 중요할까요?

- 표준수치를 넘는 콜레스테롤이나 혈압 처럼, 당신에게 높은 위험요소가 있을 경우, 심장질환의 위험을 재검토 하기 위하여
- 당신이 다니시는 병원 혹은 보건소와 가까이 지낸다면, 만일 심장질환의 조짐이나 증상이 있을 때, 편안하게 연락할수 있고, 또 그들이 당신의 건강기록을 잘 알고 있기에 중요합니다.

병원이나 보건소에 갔을 때 물어볼 중요한 10 가지 질문:

1. 나에게 심장마비의 위험이 있는가?
2. 나의 가족중에 있는 심장질환의 내력이 얼마나 나와 상관이 있는가?
3. 나의 콜레스테롤 수치는 얼마나 되며 어떻게 향상시킬수 있는가?
4. 나의 혈압수치는 얼마나 되며 어떻게 향상시킬수 있는가?
5. 당뇨병은 있는지, 혹은 당뇨병에 걸릴 어떤 위험요소가 있는가?
6. 얼마만큼 운동을 해야 하는가?
7. 운동을 시작하기 전에 stress 검사(심장박동과 혈압검사를 운동전과 후에 하는검사)를 해야 하는가?
8. 어떤 식이요법이 나에게 가장 좋을까요?
9. 심장마비를 미연에 방지하기 위하여 Aspirin 을 복용할까요?
10. 얼마나 자주 위험요인들을 검사 할까요?

운동 , 절제있는 식사 , 금연, 건강검진을 하십시오!

이 자료는 로스앤젤레스 여성 보건국에서 교육을 목적으로 마련하였습니다. 여기 적힌 정보는 여러분의 의사나 보건소의 지시를 대신하는 것이 아닙니다. 여러분에게 필요한 치료방법의 이로운 점이나 위험요인에 관하여 의사와 상의하십시오.

