

# 만성질환

: 오랜 기간을 통해 발병해 계속 재발하는 질환

## 만성질환이란?

- 1) 일단 발생하면 3개월 이상 오랜 기간의 경과를 취한다.
- 2) 호전과 악화를 반복하며 결국 점점 나빠지는 방향으로 진행된다. 악화가 거듭될 때마다 병리적 변화는 커지고 생리적 상태로의 복귀는 적어진다.
- 3) 퇴행성이란 어휘가 의미하듯이 대부분의 만성 질환은 연령이 증가함에 따라 증가한다.
- 4) 이 질환군에 속하는 대부분의 질환은 감염성 병원체가 알려진 결핵, 백혈병 등 몇몇 질환군을 제외하면 그 원인이 명확하게 밝혀진 것은 드물다.

## 만성질환의 주요 원인

개인의 생활습관이나 유전적인 요인, 환경 요인 등이 오랫동안 영향을 미쳐 발생,, 주요 원인으로 는 흡연, 음주, 나쁜 식습관, 지속적인 스트레스, 신체의 생리적 기전의 변화 등이 복합적으로 얹혀 있으며 특히, 나이가 들수록 만성질환에 취약하다.

## 만성질환의 종류



## 심뇌혈관질환 예방관리 9대 생활수칙



음식은 싱겁게  
골고루 섭취합니다.



가능한 매일 30분 이상  
적절한 운동을 합니다.



적정한 체중과  
허리둘레를 유지합니다.



스트레스를 줄이고,  
즐거운 마음으로  
생활합니다.



담배는  
반드시 끊습니다.



술은 하루에 한 두잔  
이하로 줄입니다.



정기적으로 혈압,  
혈당, 콜레스테롤을  
측정합니다.



고혈압, 당뇨병,  
이상지혈증(고지혈증)을  
꾸준히 치료합니다.



응급증상을 숙지하고  
발생 즉시 병원에 갑니다.