

뇌졸중 위험군 자가점검표

“가족 건강을 지키는 가장 빠른 자가진단 방법”

1.뇌졸중이란?

항목	내용
정의	뇌혈관이 막히거나 터져서 뇌세포가 손상되는 질환
증상	한쪽 얼굴 마비, 팔다리 마비, 말 어눌함, 갑작스러운 어지러움, 심한 두통
치명성	후유증이 심하고 사망률이 높은 질환으로, 빠른 응급 조치가 필수

✓ TIP: 뇌졸중은 빠르면 빠를수록 생존율이 높습니다. 3시간 이내 응급처치가 골든타임입니다!

2.뇌졸중 자가 점검표 (총 15점 만점)

해당되는 항목에 체크하고 점수를 합산하세요.

점수가 높을수록 위험도가 큼니다.

항목	설명	점수
혈압이 140/90 이상이다	고혈압은 뇌졸중의 주요 원인입니다	3점
흡연을 한다	혈관을 수축시키고, 뇌혈관 손상을 유발합니다	2점
당뇨병이 있다	혈관 내벽을 손상시켜 뇌졸중 가능성 증가	2점
고지혈증이 있다	혈관 내 혈전 형성 위험 ↑	2점
운동을 거의 하지 않는다	혈류 저하 및 비만으로 위험 증가	2점
가족 중 뇌졸중 병력이 있다	유전적 경향으로 위험성 존재	2점
부정맥이 있다	심장에서 기인한 뇌졸중 위험	2점

*점수 계산 결과

총점	위험군 등급	조치
0~3점	저위험군	현재 상태 유지, 건강한 습관 지속
4~7점	중위험군	생활습관 개선 필요 (식단·운동·검진)
8점 이상	고위험군	병원 진료 및 정밀검진 필수

3. 실천 가이드 - 오늘부터 할 수 있는 5가지

실천 항목	설명
매일 30분 이상 걷기	심혈관 건강에 가장 좋은 기본 습관
나트륨 섭취 하루 2,000mg 이하	고혈압 예방의 핵심
주 3회 이상 채소 중심 식단	혈관 청소, 항산화 효과
흡연 중이라면 지금 금연 시작	3개월이면 혈관 회복 시작
정기검진: 혈압·혈당·지질 검사	3개월마다 체크해 조기 대응

□ 뇌졸중 예방은 결국 ‘생활습관’에서 시작합니다.

4. 가족과 함께 확인하세요

이 자가진단표는 부모님, 형제자매, 배우자, 직장 동료와 함께 체크할수록 효과적입니다.
건강은 나 하나가 아닌, 모두가 함께 지켜야 할 자산입니다.