

심혈관계 질환 및 뇌졸중

심혈관계 질환(CVD)에는 심장 질환과 혈관 질환이 포함됩니다. CVD는 뇌졸중, 부정맥, 심부전, 관상동맥성 심장질환(심장마비 및 흉통), 심장판막 문제를 포함한 여러 가지 질환을 의미할 수 있습니다.

CVD는 플라크 축적으로 인해 신체 부위에 정상적인 혈류가 제한되어 발생합니다. 이렇게 되면 동맥류와 혈전으로 인해 신체에 장애가 발생할 수 있습니다.

- 하와이 원주민과 태평양 섬 주민은 비히스패닉계 백인보다 관상동맥 심장질환을 진단받을 **가능성이 10% 더 높습니다**(Office of Minority Health, 2021).
- 평균 인구에 비해 남아시아인들의 심장마비로 인한 **사망률이 40% 더 높습니다**(Stanford, 2021).
- 심장 질환은 필리핀 사람들의 **주요 사망 원인**이며, 필리핀에서 전체 사망 원인의 약 32%를 차지합니다(U.S. Department of Health and Human Services, 2003).

심장으로 흐르는 혈류가 막히면 심장마비가 발생합니다.

뇌로 산소를 운반하는 혈관이 막히면 뇌졸중이 발생합니다.

고혈압은 동맥 내 혈압이 상승한 것을 말합니다.

심부전은 심장이 제대로 뛰지 않아 신체 내에 혈액과 산소가 부족한 것을 말합니다.

심혈관 질환 및 뇌졸중 예방

출처: 질병통제예방센터

건강한 생활 방식을 통해 혈압, 콜레스테롤, 혈당 수치를 정상으로 유지하고 심장 질환과 심장마비의 위험을 낮출 수 있습니다.



매일 30분간 운동합니다. 걷기, 달리기, 훌라춤, 패들링, 태극권 또는 크리켓 등이 굉장히 좋습니다.



식사할 때 칼로, 울루, 망고, 파파야, 렌틸콩, 두리안 등의 과일과 채소를 함께 섭취합니다.



술을 마시는 경우, 적당히 마십니다.



흡연과 간접흡연을 모두 피합니다.



의사에게 정기적인 검진과 선별 검사를 받습니다.



스트레스를 줄이고 건강식을 선택 하여 건강에 해로운 체중 증가를 방지합니다.

심장 질환의 징후 및 증상

심장 질환은 '무증상'일 수 있으며 심장마비, 심부전 또는 부정맥의 징후나 증상을 경험할 때까지 진단되지 않습니다.

- **심장마비:** 흉통 또는 불편감, 등 상부 또는 목 통증, 소화 불량, 속쓰림, 오심 또는 구토, 심한 피로, 상체 불편감, 현기증, 숨참
- **심부전:** 숨참, 피로 또는 발, 발목, 다리, 복부나 목 정맥의 부종
- **부정맥:** 가슴이 떨리는 느낌(두근거림)

뇌졸중의 징후 및 증상

- 특히 신체 한쪽의 얼굴, 팔 또는 다리에서 무감각 또는 쇠약
- 착란, 말하기 어려움 또는 말을 이해하는 데 어려움
- 한쪽 또는 양쪽 눈의 갑작스러운 시력 이상
- 잘 걸을 수 없음, 현기증, 균형 상실 또는 조정력 부족
- 원인 불명의 중증 두통

본인 또는 다른 사람에게 이러한 증상이 있다면 즉시 9-1-1로 전화하십시오.

누군가에게 뇌졸중이 나타났다고 생각되면 **F.A.S.T.**를 수행하고 다음을 테스트하십시오.

F—얼굴(Face): 미소를 지어보라고 하십시오. 얼굴 한쪽이 아래로 처지나요?

A—팔(Arms): 양팔을 들어 올리라고 하십시오. 한 팔이 아래쪽으로 늘어지나요?

S—말(Speech): 간단한 문구를 반복해보라고 하십시오. 말이 불분명하거나 이상한가요?

T—시간(Time): 이러한 징후가 보이면 즉시 9-1-1로 전화하십시오.

건강한 심장을 위한 레시피

출처: 미국심장협회



건강한 로코모코 인원: 3인분

- 재료:**
- 잘게 다진 애호박 1/2컵
 - 잘게 다진 양파 1/3컵
 - 마늘 분말 1/8작은술 또는 다진 마늘 1쪽
 - 기름 1/2큰술
 - 간 소고기(지방이 적은 부위 95%) 1/2파운드
 - 입맛에 따라 검은 후추
 - 저나트륨 그레이비(예: McCormick 30% 저나트륨 브라운 그레이비 믹스) 1팩(0.87온스)
 - 달걀 3개[달걀당 콜레스테롤 184mg]
 - 익힌 현미밥 또는 하파 라이스 3컵
 - 샐러드나 익힌 채소 등의 채소 3컵
 - 얇게 썬 파(선택 사항)

조리 방법:

1. 중간 크기의 팬에 오일을 둘러 중간에서 센 불로 가열합니다. 양파를 넣고 저어가며 3분 정도 익힙니다.
2. 애호박과 마늘을 넣고 애호박이 부드러워질 때까지 1~2분 동안 저어가며 익힙니다. 불을 끄고 한쪽에서 식힙니다.
3. 익힌 양파와 애호박을 식힌 후 용기에 간 소고기와 함께 넣고 섞습니다. 원하는 경우 검은 후추를 첨가합니다.
4. 섞은 재료로 패티 3개를 만들어 약 1시간 동안 냉장 보관합니다. 시간이 없는 경우 이 단계를 건너뛸 수 있습니다.
5. 그동안 곁들일 샐러드를 만들거나 여러 채소를 준비합니다.
6. 포장에 적힌 지침에 따라 그레이비를 준비합니다.
7. 만졌을 때 패티가 차가우면 기름을 둘러 팬을 가열하고 패티를 익힙니다(각 면에서 약 4~5분).
8. 달걀을 서니사이드 업 또는 오버 이지로 익힙니다.
9. 접시에 라이스를 깔고 패티, 달걀을 올려 그레이비 소스를 끼얹습니다. 원할 경우 파로 장식합니다. 채소를 곁들여 냅니다.

영양정보(1인분):

칼로리: 480cal	나트륨: 550mg
총지방: 14g	총탄수화물: 58g
콜레스테롤: 235mg	단백질: 29g

탄두리 치킨과 현미밥 인원: 4인분

- 재료:**
- 현미밥
 - 껍질을 벗긴 순살 닭가슴살 또는 안심 1파운드(눈에 보이는 모든 지방 제거)
 - 신선한 레몬즙 1/4컵 또는 시판 라임즙 1/4컵
 - 무지방 플레인 요거트 1/2컵
 - 신선한 다진 마늘 3쪽 또는 시판 다진 마늘 3작은술
 - 커민 가루 1작은술
 - 파프리카 1/2작은술
 - 강황 1/2작은술
 - 생강 가루 1/2작은술
 - 후추 1/4작은술

조리 방법:

1. 오븐을 400도로 예열합니다.
2. 닭고기를 9x9 오븐용 접시에 놓고 곳곳에 포크로 구멍을 냅니다.
3. 작은 용기에 레몬즙, 요거트, 마늘, 커민, 파프리카, 강황, 생강, 후추를 넣고 휘젓습니다.
4. 양념을 닭고기에 추가하여 골고루 묻히고 20분 동안 둡니다(또는 하룻밤 동안 냉장 보관). 15분 동안 굽고 닭고기를 뒤집은 다음 15분 더 굽습니다.
5. 닭고기를 굽는 동안 포장의 지침대로 밥을 짓습니다.
6. 밥 위에 닭고기를 얹어 냅니다.



영양정보(1인분):

칼로리: 243cal	나트륨: 162mg
총지방: 4g	총탄수화물: 22g
콜레스테롤: 73mg	단백질: 28g