

# 교육자료 - 뇌심혈관계질환 예방 및 관리 1

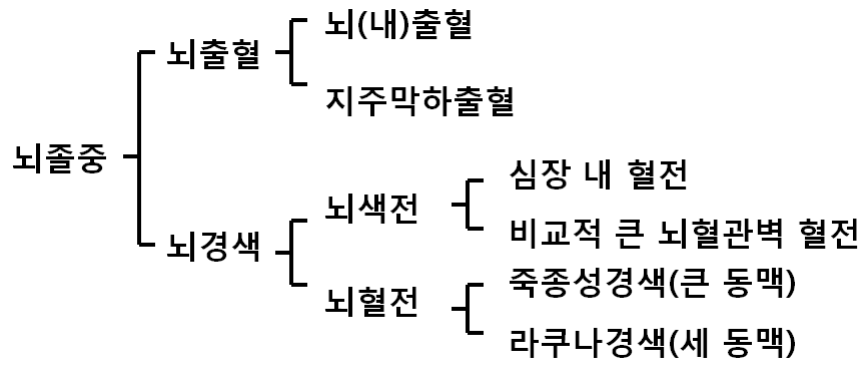
## 1. 뇌심혈관계질환의 개요

### 1) 뇌심혈관계질환이란?

- 정의 : 뇌와 심장에 공급되는 혈액이 혈관계의 이상으로 인하여, 순환이 원활하지 못해 발생하는 질환을 총칭
- 뇌심혈관계질환이란 뇌혈관질환과 심혈관계질환의 합성어
- 뇌혈관질환과 심장혈관질환을 뇌심혈관계질환으로 부르는 이유
  - 인체의 가장 중요한 장기에 분포하는 혈관에 발생하는 질병
  - 발생하는 질병의 원인, 위험요;



### 2) 뇌혈관 질환의 종류



-뇌출혈(출혈성 뇌졸중) : 혈관이 터진 상태

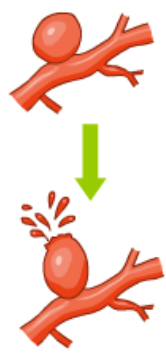
- 뇌내출혈 : 주로 고혈압에 의한 뇌출혈
- 지주막하 출혈 : 뇌동맥류 파열에 의한 출혈



뇌출혈 CT사진

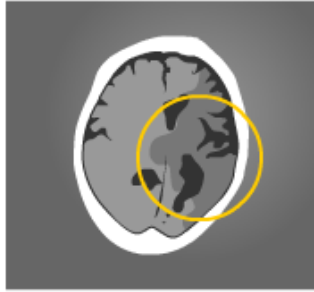


뇌출혈



-뇌경색(허혈성 뇌졸중) : 혈관이 막힌 상태

- 혈전성 뇌경색 : 동맥경화로 큰 뇌혈관이 막힌 경우
- 색전성 뇌경색 : 심장이나 경동맥에서 생긴 혈전이 뇌혈관을 막은 경우
- 열공성 뇌경색 : 작은 뇌혈관이 막힌 경우



뇌경색 CT사진



뇌경색



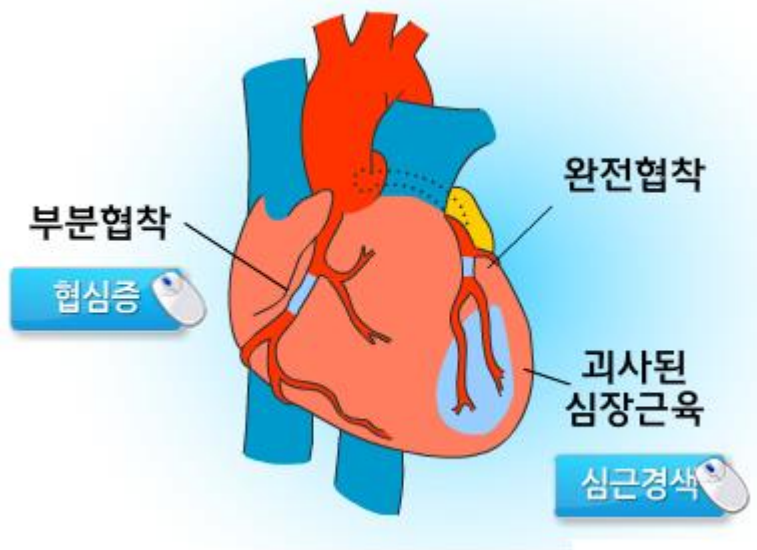
## 2) 뇌혈관 질환의 증상

**뇌혈관 질환의 증상**

		
① 한쪽 팔, 다리 마비	② 반쪽이 남의 살처럼	③ 말이 어둔해짐
		
④ 자꾸 한쪽으로 넘어짐	⑤ 시야의 한쪽이 안 보임	⑥ 한쪽 눈이 안 보임
		
① 물건이 두 개로 보임	② 음식을 잘 못 삼킴	③ 바보가 됨
		
④ 음식이 어지러움	⑤ 의식이 없어짐	⑥ 갑자기 심한 두통

### 3) 심혈관질환이란?

- 심혈관질환의 종류 : 심혈관질환은 심장을 감싸고 있는 동맥(관상동맥)에 발생하는 질병



#### - 협심증



- 가슴이 죄는 듯한 느낌, 바늘로 콕콕 찌르는 듯한 통증
- 호흡곤란, 화끈거림
- 2~10분 정도 지속
- 가슴중앙에서 어깨, 팔, 목, 턱 등으로 방사

#### - 심근경색



- 지속적이고 강한 흉부통증(30분 이상)
- 어지러움, 실신, 식은땀, 메스꺼움, 불안

## 2. 뇌심혈관계질환의 원인

### 1)개인적(생물학적) 요인론

- 노동자 개인의 생물학적 특징, 유전적 특성 및 노동과 무관한 개인의 생활 방식에 의해 직업병이 발생한다는 관점.
- '중년' '남성' '비만' '뇌심혈관계 질환의 가족력' 등 어쩔 수 없는 생물학적·유전적 특성이거나 '흡연' '운동부족' 등 개인의 생활 습관을 원인으로 여김.
- 한계
  - 국가적인 금연과 다이어트 운동을 해온 미국의 경우에 아직도 뇌·심혈관계 질환 사망이 전체 사망의 41%
  - 신자유주의 구조조정을 격심하게 겪는 개발도상국에서 뇌·심혈관계 질환이 급증하고 젊은 연령에서 늘어나는 이유를 설명하지 못함.

### 2)개별적 작업환경 요인론

- 개별적 작업환경이란, 각각의 노동자가 자기의 노동 과정 속에서 처하게 되는 생산수단이나 공정의 개별적 특징을 의미함.
- 근무 중 돌발적이고 예측 불가능한 작업환경에 노출되거나, 최근 업무의 급격한 변화를 겪거나, 교대근무, 과로 등을 원인으로 봄.
- 따라서 개인적 요인론에 비해 작업관련성 평가의 기초를 마련하였다는 점에서 긍정적임
- 한계
  - 질병 발생 후 사후관리를 위한 단초를 마련할 수 있으나, 질병 발생을 근원적으로 예방하는 데는 한계가 있음.

### 3)집단적 작업환경요인론

- 개별 노동자가 아닌 사업장 전체의 노동환경을 규정하는 보편적인 조건을 주요한 원인으로 설정함.
- 노동 시간의 배치, 임금 체계 등 기본적인 노동조건 뿐 아니라 사업장 내의 노사관계나 이에 관련되어 있는 사회적 장치들(법·제도 등), 그리고 이를 규정하는 사회조건의 변화 등을 포함
- 뇌심혈관계 직업병의 근본 원인은 노동과정의 구조적 변화와 노동강도의 증가로 보는 견해
- 개별적 작업 환경에 대한 기술적·공학적 개선에도 불구하고 왜 직업병과 재해가 줄지 않는가에 대해 명쾌한 설명을 제공, 개별 노동자의 업무 뿐 아니라 <사업장 전체>의 노동환경을 규정하는 보편적인 조건에 주목



-장시간 노동(연장근무)



- 연장근무시 증상
  - 높은 스트레스
  - 신체적, 정서적 피로
  - 수면부족
- 장기 연장 근무
  - 혈압 상승의 요인

-교대제 근무



- 심혈관 질환의 요인
  - 인간리듬의 손상
  - 일상적인 생활요인에 영향
  - 직업적 스트레스 유발
- 심혈관 질환의 예방
  - 규칙적인 간격으로 순환 업무
  - 매 24시간마다 11시간 이상 휴식

-기타

- **관상동맥 질환자가 열사병, 열탈진이 있을 경우 :**  
허혈성 심장질환 발생위험 증가



- **한랭환경 노동자 :**  
심혈관 질환 발생 증가
- **소음에 장기간 노출 :**  
혈압상승, 심혈관 질환 위험 증가

→ 다음 호로 이어집니다.