

다섯번째 소변 검사



소변(오줌)을 컵에 받아서 검사해요

✓ 알수 있는 것: 몸 속 염증, 당

여섯번째 대사증후군 검사



대사증후군은 살이 찌고 피가 끈적, 핏줄이 약해지는 병이 같이 생긴 상태예요.

심장병, 당뇨병이 생길 확률이 높아요.

✓ 알수 있는 것: 혈당, 혈압, 허리둘레

일곱번째 영양제 복용법 안내



몸에 부족한 영양소 보충하는 약 복용법을 알려줘요.

✓ 알수 있는 것: 영양제 복용법, 선택법

이 모든 것은 보건소, 병원에서 할 수 있어요. 마지막 장을 봐주세요!



"내 몸은 내가 지켜요!"
"잘 먹고, 잘 자고, 운동하기!"

양천구 보건소 본관	02-2620-3114
양천구 보건소 별관	02-2620-3114
서남병원	1566-6688
홍익병원	02-2693-5555
구로성심병원	02-2067-1500
이대목동병원	02-2655-2030

서귀포 화로구이

배스킨라빈스



사람중심장애인
자립생활센터

5호선 신정역 3번 출구 도보 10분

2호선 신정네거리역역 3번 출구 도보 10분

문의 | 02-2697-0420

상담 가능 시간 | 09:00 ~ 18:30

주차 가능 / 신정역 3번 출구 도보 10분

QR코드 스캔



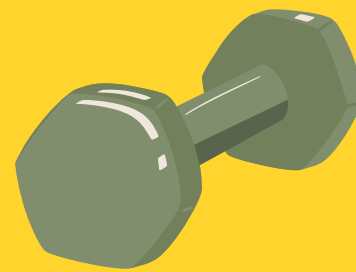
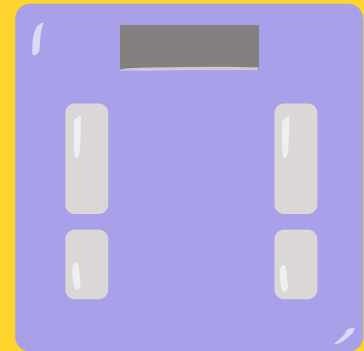
www.ypcil.org

내 몸은
내가 지켜요!



쉬운 정보지

건강편



만든 사람들: 쉬운정보탐험대 활동가 7명
백형경 오영택 이열 정다희 조형준 최우성 최장혁

사람중심장애인자립생활센터

만성질환이란?

| 병이 오래가고 완전히 낫기 어려운 병
| 스트레스, 식사, 생활습관 등이 원인!!

만성질환 종류



고혈압



당뇨병



비만

고혈압은 혈압이 높은 상태를 말해요.

당뇨병은 속에 당이 너무 많은 병이에요.

비만은 살이 많이 찐 상태를 말해요.

고혈압은 몸에 고장을 내고 합병증이 일어날 수도 있어요.

소변을 많이 보게 되거나 상처가 잘 안 나야 할 수 있어요.

살이 많이 찌면 숨이 차고 무릎이 아프고 병이 생길 수도 있어요.

왜 조심해야 할까요?

| 만성질환은 한번 아프면 오래 계속되고 쉽게 낫지 않아요.

| 병원을 자주 가고 약을 오래 먹어야 해요.

| 그래서 미리 조심하고 건강을 지키는 것이 중요합니다!

또 다른 만성질환 종류



심장병: 심장(가슴속 펌프)가 아픈 병
| 숨이 차거나 가슴이 아플 수 있어요.



천식: 숨 쉬는 길이 좁아져 숨쉬기 힘든 병
| 먼지, 꽃가루, 찬 공기 때문에 숨이 답답해요.



치매: 주로 나이가 많은 어르신에게 생기는 병
| 기억을 잘 못하고 행동이 헛갈려요.

예방하는 방법

만성질환을 예방하기 위해 어떻게 해야 할까요?

첫번째 건강하게 먹어요!

1. 음식 간은 싱겁게, 단 거는 조금만
2. 야채 자주 먹어요
3. 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요

두번째 운동 해요!

1. 걷기, 체조, 스트레칭 매일 조금씩!
 2. 몸을 조금씩 움직여요.
- 몸을 움직이면 살이 빠지고 아픈 걸 막아요.

세번째 잘 쉬어요!

- 많이 화내고 속상하면 몸에 안 좋아요
- 음악도 듣고 산책도 하며 잘 쉬어요.

건강 관리 방법

이제 건강 관리할 수 있는 검사들을 알려드릴게요!!

첫번째 피 검사(혈액검사)



팔에서 피를 뽑아서 몸속 상태를 알아보는 검사입니다 살짝 따끔해요

✓ 알 수 있는 것: 혈당, 빈혈, 간 기능, 신장

두번째 혈압 검사



팔에 띠를 감고 피가 얼마나 세게 흐르는지 알 수 있어요

✓ 알 수 있는 것: 고혈압

세번째 체성분 검사



몸무게, 키, 근육, 지방(살)을 확인해요

✓ 알 수 있는 것: 비만, 영양상태

네번째 건강상담, 식생활 교육



간호사나 영양사 선생님이 식사나 운동방법을 알려줘요

✓ 알 수 있는 것: 식사방법, 운동방법

