

## 다른 위험 요소

### □ 고혈압에 대한 개인 병력

고혈압이 있다면 건강을 위해 할 수 있는 중요한 가지는 혈압을 제어하는 것입니다. 의사가 처방한 대로 약을 복용한다면 혈압을 제어할 수 있습니다.

### □ 당뇨병에 대한 개인 병력

당뇨병을 앓고 있다면 심장병에 걸릴 위험이 높습니다. 당뇨병을 관리하는 것이 중요합니다. 건강한 식습관과 신체적 활동으로 관리할 수 있습니다.

### □ 심근 경색이나 뇌졸중에 대한 개인 병력

심근 경색이나 뇌졸중의 병력이 있다면 재발할 위험이 매우 높습니다. 과거에 일어난 일을 바꿀 수는 없지만 미래에 일어날 문제로부터 내 몸을 지킬 수는 있습니다. 건강한 식습관과 신체적 활동을 시작하십시오.

### □ 심근 경색이나 뇌졸중에 대한 가족 병력

가족 병력에 심근 경색이나 뇌졸중이 있다고 귀하 또한 가지고 있는 것은 아닙니다. 하지만 위험성이 높은 것은 사실입니다. 건강한 생활습관으로 위험을 줄일 수 있습니다.

### □ 당뇨병에 대한 가족 병력

어머니, 아버지, 형제, 자매 또는 자녀가 당뇨병을 앓고 있다면 귀하도 당뇨병이 있을 위험이 높습니다. 오늘 검사를 받고 건강을 잘 돌보는 데 중요한 조치를 취했습니다.

### □ 신체 활동 없음

일주일 중 대부분의 요일에 활동하지 않으면 다수의 만성 질환에 걸릴 위험이 높습니다. 위험을 줄려면 매주 150분 정도 적당한 신체 활동을 하거나 매주 75분 정도 격렬한 운동을 하십시오.

### □ 담배 흡연

담배를 피운다면 심장병과 폐암에 걸릴 위험이 훨씬 커집니다. 금연은 건강을 개선하기 위해 할 수 있는 중요한 일입니다.

### □ 간접흡연

다른 사람의 연기(간접흡연)를 들이마시는 비흡연자는 흡연자와 마찬가지로 니코틴과 독성 화학 물질을 섭취합니다. 간접흡연을 더 많이 할수록 귀하의 폐와 심장은 더 많은 손상을 입습니다.

### □ 귀하의 나이

45세가 되면 당뇨병에 걸릴 위험이 커집니다. 55세가 되면 심장병이 있을 위험이 커집니다. 나이를 바꿀 수는 없습니다. 그렇지만 자신의 몸을 돌보고 건강하게 만들 수는 있습니다.

## 웹에서 건강 정보 보기:

- ♥ 내 생활 체크 - 생활 속 간단한 7 AHA: [www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/my-life-check--lifes-simple-7](http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/my-life-check--lifes-simple-7)
- ♥ 미국당뇨병협회: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- ♥ Go Red for Women: [www.GoRedForWomen.org](http://www.GoRedForWomen.org)
- ♥ Choose My Plate: [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)
- ♥ 미국폐협회: [www.lung.org](http://www.lung.org)
- ♥ Smoke Free Women: [women.smokefree.gov](http://women.smokefree.gov)
- ♥ Million Hearts: [millionhearts.hhs.gov](http://millionhearts.hhs.gov)

이 문서는 질병통제예방센터/심장 질환 및 뇌졸중 예방 부서/WISEWOMAN 프로그램과의 협력 계약 DP18-1816에 의해 작성되었습니다. 내용은 반드시 CDC의 공식 견해를 나타내는 것은 아닙니다.

\*참고: 이 선별 검사 프로그램은 추가 평가를 위해 건강관리 제공자를 찾아야 하는지 여부를 나타내는 정보를 제공합니다. 이 정보를 진단으로 간주해서는 안 됩니다.



# WISEWOMAN™

Well-Integrated Screening and Evaluation  
for WOMen Across the Nation

## 나의 건강 정보

나의 건강. 나의 생활.

이름: \_\_\_\_\_

날짜: \_\_\_\_\_

본문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127 로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(WashingtonRelay) 또는 이메일 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) 로 연락하시면 됩니다.



## 체질량 지수(BMI)

BMI는 몸무게를 키와 비교한 척도입니다. 귀하의 BMI가 25 또는 그 이상이라면 당뇨병이나 심혈관질환이 생길 위험성이 더 높습니다.

귀하의 키: \_\_\_\_\_ 귀하의 몸무게: \_\_\_\_\_  
 귀하의 BMI: \_\_\_\_\_

**귀하가 원하는 BMI 범위는 18.5에서 24.9입니다**

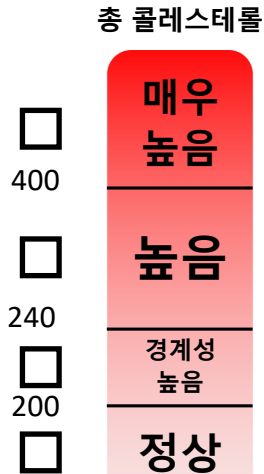
## 혈압

혈압은 혈액이 동맥벽을 밀어내는 힘입니다. 고혈압은 보통 증상이 없습니다. 판독값이 높은 범위에서 한 번 측정되었다면 시간이 경과함에 따라 고혈압이 발생할 가능성이 있습니다. 종종 혈압을 체크하십시오.



## 총 콜레스테롤

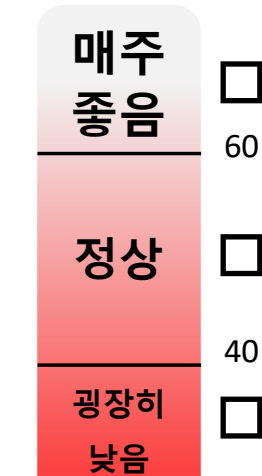
콜레스테롤은 신체에서 생성되는 지방 물질입니다. 육류, 계란, 치즈와 같은 동물에서 나온 음식에서도 찾을 수 있습니다. 콜레스테롤은 가능한 한 낮은 수치여야 합니다.



오늘 귀하의 총 콜레스테롤: \_\_\_\_\_ mg/dL

**총 콜레스테롤이 200 미만이면 좋습니다**

## HDL 콜레스테롤

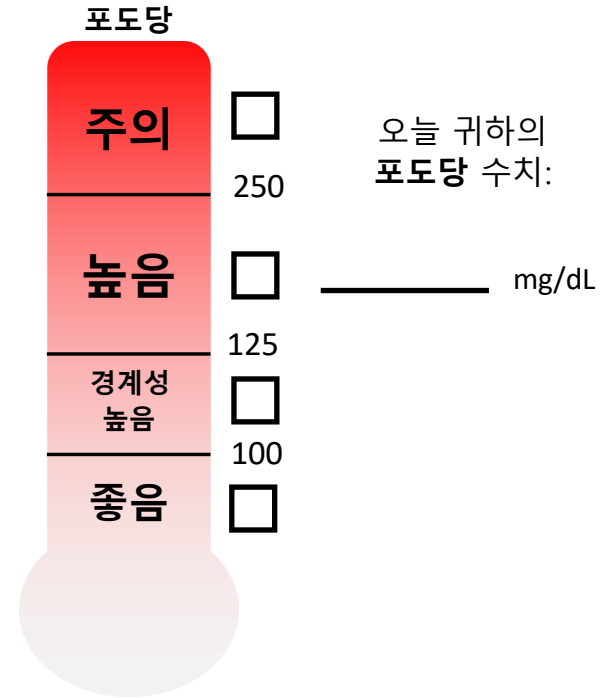


HDL 콜레스테롤은 "좋은" 콜레스테롤입니다. "나쁜" 콜레스테롤을 없애는데 도움을 줍니다. HDL 콜레스테롤은 가능한 한 높은 수치여야 합니다.

귀하의 HDL 콜레스테롤 결과: \_\_\_\_\_ mg/dL

## 포도당

포도당은 신체 에너지의 주요 원천입니다. 신체가 포도당을 적절하게 사용할 수 없다면 전당뇨병이나 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다.



오늘 귀하의 포도당 수치: \_\_\_\_\_ mg/dL

**귀하가 원하는 공복 혈당은 100 이하입니다**

## 헤모글로빈 A1c

당뇨병을 앓고 있다면 오늘 헤모글로빈 A1c 검사를 받으십시오. A1c는 지난 2~3개월 동안의 평균 혈당(당)을 알려줍니다.

오늘 귀하의 A1c는 \_\_\_\_\_ %입니다

**당뇨병을 앓고 있다면 귀하가 원하는 A1c는 7% 미만입니다**