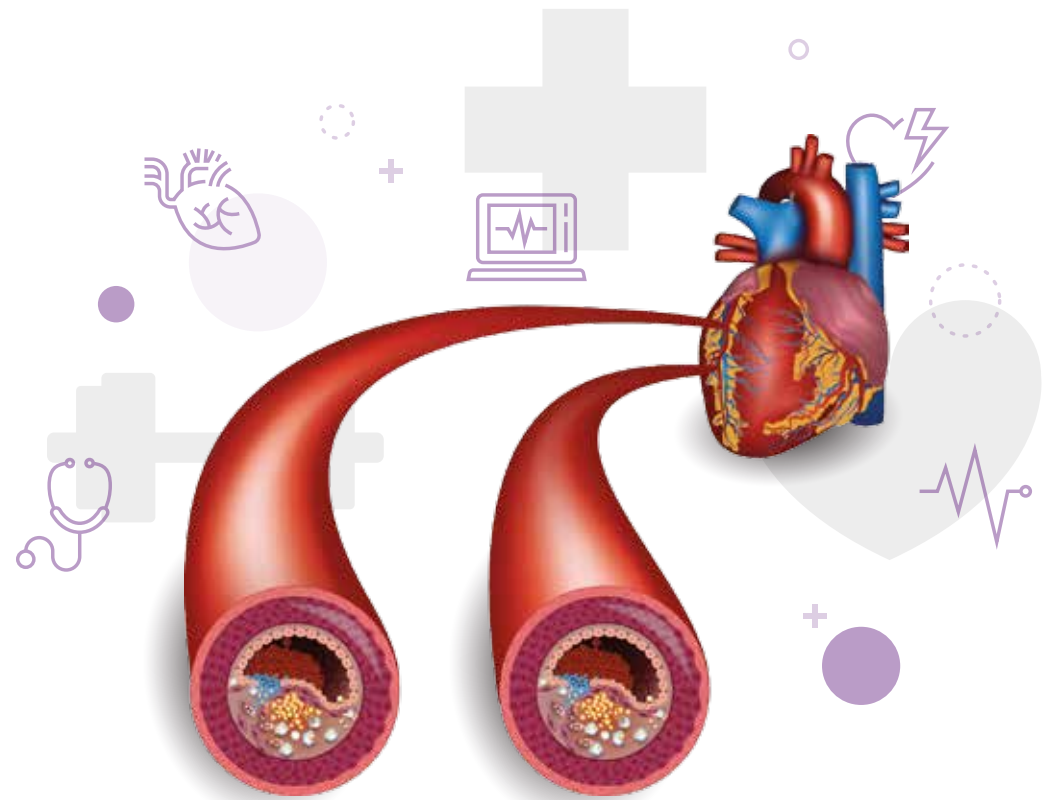


이상지질혈증의 예방과 관리

건강한 100세 시대,
콜레스테롤관리부터 시작합니다.



이상지질혈증은 무엇인가요?

혈액 속의 지질(기름기)에 이상이 있다는 뜻으로, 혈액 속 콜레스테롤 수치에 이상이 생긴 것을 말합니다.(나쁜 콜레스테롤 수치가 높거나 좋은 콜레스테롤 수치가 낮은 것) 고콜레스테롤혈증, 고지혈증, 고중성지방혈증 등을 모두 포괄하는 질환입니다.

이 중 고콜레스테롤혈증이 가장 중요하며, 동맥경화 및 심뇌혈관질환의 주요 원인입니다.

고콜레스테롤혈증, 얼마나 심각한가요?

2017 국민건강통계. 질병관리본부

우리나라 국민
10명 중 2명은
고콜레스테롤혈증 환자



고콜레스테롤혈증 환자 2명 중
1명은 자신의 콜레스테롤
수치가 높다는 것을 모름



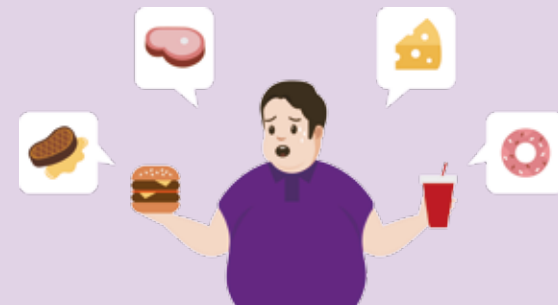
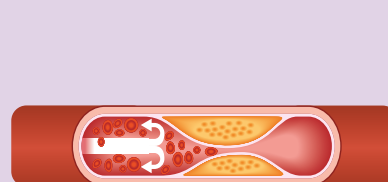
고콜레스테롤혈증 환자
5명 중 3명은 치료를 받지
않고 있음



고콜레스테롤혈증 환자 5명 중
3명은 콜레스테롤 수치가
목표치 아래로 조절되지 않고 있음



고콜레스테롤혈증은 무엇인가요?

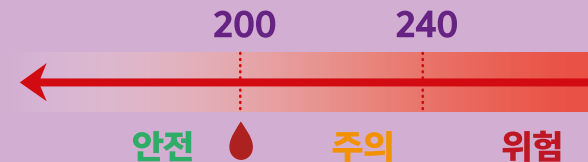


혈액 중에 콜레스테롤이 많은 상태로
동맥경화 및 심뇌혈관질환의 원인이 됩니다

유전적 요인, 음식, 체중, 신체활동 등이
영향을 미치며, 포화지방과 콜레스테롤의 과다섭취,
비만인 경우에 발생위험이 증가합니다.



정상 수치 : 총 콜레스테롤 200 mg/dl 이하



이상지질혈증, 어떻게 진단하나요?

· 심뇌혈관질환의 위험요인이 없는 경우

총콜레스테롤	(mg/dL)
높음	≥ 240
경계	200~239
정상	< 200
LDL 콜레스테롤	(mg/dL)
매우 높음	≥ 190
높음	160~189
경계	130~159
정상	100~129
적정	< 100
HDL 콜레스테롤	(mg/dL)
낮음	< 40
높음	≥ 60
중성지방	(mg/dL)
매우 높음	≥ 500
높음	200~499
경계	150~199
정상	< 150

* 적정은 건강을 위해 아주 좋은 수치를 의미합니다.

· 심뇌혈관질환의 위험요인이 있거나 심뇌혈관질환이 있는 경우 : 위의 표를 기준으로 하지 않으며, 이보다 더 낮은 수치를 적용합니다.

이상지질혈증, 인체에 어떤 영향을 주나요?



이상지질혈증의 위험요인

이상지질혈증은 특별한 증세를 보이지 않는 경우가 대부분입니다.
아래의 경우 이상지질혈증을 포함한 심뇌혈관질환이 생길 가능성이 높은
주요 위험요인으로 정기적인 검진이 필요합니다.



위험군 분류에 따른 LDL 콜레스테롤 및 non-HDL 콜레스테롤의 목표치

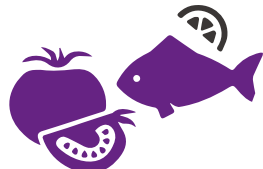
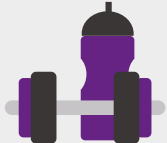
위험도	LDL 콜레스테롤 목표 (mg/dL)	Non-HDL 콜레스테롤 목표(mg/dL)
초고위험군 관상동맥질환, 허혈성 뇌졸중 일과성 뇌허혈발작, 말초혈관질환	<70	<100
고위험군 경동맥질환*, 복부동맥류, 당뇨병	<100	<130
중등도 위험군 주요위험인자 2개 이상	<130	<160
저위험군 주요위험인자 1개 이하	<160	<190

* 50%가 넘는 경동맥 협착이 확인된 경우

심뇌혈관질환, 어떻게 예방하나요?

[심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙]

올바른 생활습관 실천과 정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정으로 예방관리하는 것이 중요합니다.

 담배는 반드시 끊기	 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄이기	 음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하기
 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동 하기	 적정 체중과 허리둘레 유지하기	 스트레스 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기
 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기	 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 (고지혈증) 꾸준한 치료받기	 뇌졸중, 심근경색 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원가기

- 뇌졸중 조기증상 : 한쪽마비, 갑작스런 언어장애 · 시야장애 · 어지럼증 · 심한 두통
- 심근경색 조기증상 : 갑작스런 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증확산