

미세먼지 민감군별 건강수칙

3. 노인편

노인은 심뇌혈관이나 호흡기질환을 가지고 있는 경우가 많고, 전반적인 생리기능이 감퇴되어 독성 물질을 완화시키거나 제거하는 능력이 떨어지고, 손상 후 회복 능력도 약하므로 더욱 주의가 필요합니다.

노인은 고혈압, 당뇨병, 호흡기질환 등의 만성질환을 앓고 있는 사람이 많아 미세먼지에 노출될 경우 기존 증상이 악화될 수 있고, 경우에 따라서는 뇌졸중, 허혈성심질환 등의 합병증으로 진행할 우려가 더 큼니다.

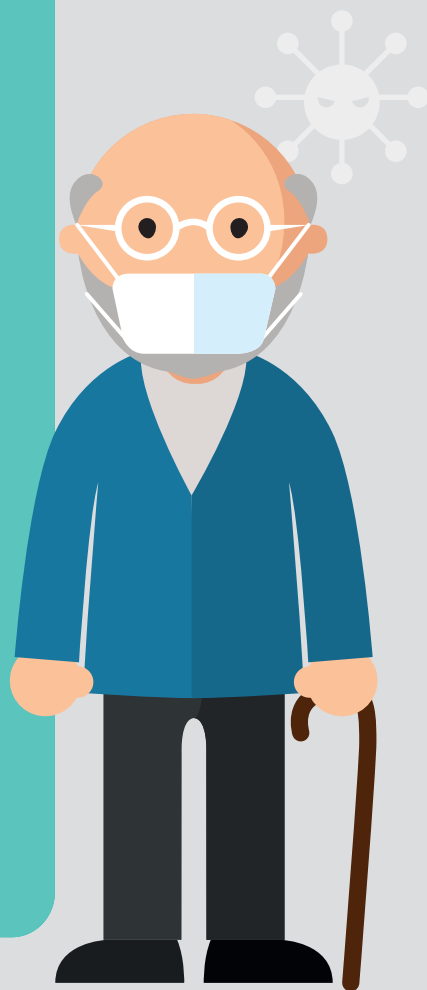
미세먼지 민감군인 노인은 기본 건강수칙은 물론 노인 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리청은 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리청
KDCA



미세먼지 민감군별 건강수칙 - 노인

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 <p>1. 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.</p>	★★	★★
 <p>2. 심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인*을 관리하세요. * 당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인플루엔자(독감) 등</p>	★★	★★
 <p>3. 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고 진료일정을 지키세요.</p>	★★	★★
 <p>4. 주기적으로 환기하고 공기청정기가 있으면 사용하세요. : 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.</p>	★★	★★
 <p>5. 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p>		★★
 <p>6. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.</p>		★★
 <p>7. 규칙적으로 운동하세요.</p>	★★	★★