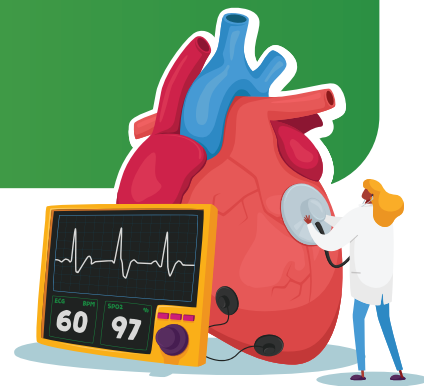


심장 마비 후 심장 건강 유지하기

심장마비는 심장에 산소를 공급하는 혈액이 막힐 때 발생합니다. 생활 습관을 바꾸고 약을 복용하면 회복하고 심장을 보호하는 데 도움이 될 수 있습니다.



어떤 변화를 줄 수 있습니까?

- **건강한 체중을 유지하십시오.** 과체중은 심장을 더 열심히 작동하게 합니다. 적은 양 또는 적은 칼로리를 먹고, 물을 많이 마시고, 숙면을 취하고, 스트레스를 관리하는 것을 목표로 하십시오.
- **신체에 영양을 공급하는 음식을 선택하십시오.** 소금과 설탕이 적은 건강하고 저지방 식단을 드십시오. 과일, 채소 및 섬유질 식품은 심장병 예방에 도움이 될 수 있습니다.
- **활동을 유지하십시오.** 적어도 주 5 일 30 분씩 걷기, 자전거 타기 또는 수영과 같은 운동을 하십시오.
- **담배를 피우면 담배를 끊으십시오.** 금연 날짜를 계획하고 상담을 통해 도움을 받으십시오. 니코틴 패치, 껌 또는 사탕과 같이 금연에 도움이 되는 제품에 대해 의사에게 문의하십시오. 첫 걸음을 내딛고 무료 지원을 위해 번호 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) 로 전화하십시오.

어떤 약이 필요할 수 있습니까?

또 다른 심장 마비를 예방하려면	베타 차단제는 심장 박동을 늦추고 혈압을 낮추며 심장 활동을 줄입니다. 베타 차단제에는 metoprolol 과 bisoprolol 이 포함됩니다.
혈관 손상을 방지하기 위해	고혈압은 혈관을 손상시킬 수 있습니다. 어떤 사람들은 혈압을 낮추기 위해 한 가지 이상의 약이 필요할 수 있습니다. 이러한 약물에는 hydrochlorothiazide , lisinopril 및 amlodipine 이 포함됩니다.
혈전을 예방하려면	일반적인 혈액 희석제에는 아스피린과 clopidogrel 이 포함됩니다.
콜레스테롤을 줄이기 위해	스타틴은 지방 축적이 형성, 성장 또는 끊어져 혈관을 막는 것을 방지합니다. 일반적인 스타틴에는 atorvastatin 및 rosuvastatin 이 있습니다.

심장을 건강하게 유지하는 데 도움이 되도록 생활 습관을 바꾸는 것에 대해 의사와 상담하십시오. 질문이 있으시면, OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 주 7 일 24 시간 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다. 저희 웹사이트 www.caloptima.org/ko-kr/health-insurance-plans/onecare 를 방문하십시오.