

건강 게시판

지역사회 건강 정보 및 뉴스



2013년 봄

이번호 내용:

- 응급상황 시 고혈압 관리
- PDPH 건강 정보 카드
- 봄의 즐거움과 안전
- 약물의 안전한 폐기 방법
- PDPH 건강 게시판을 위한 아이디어가 있으십니까?

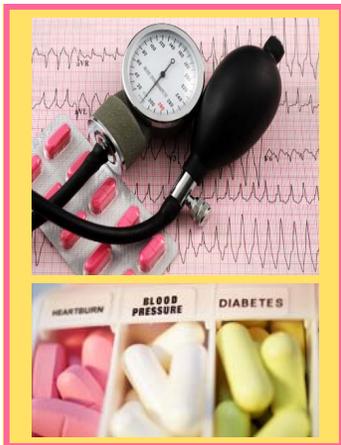
5월은 전국 고혈압 교육의 달입니다.

고혈압은 종종 어떠한 징후 또는 증상도 가지지 않기에, "소리 없는 살인자"라고 불립니다.

미국 질병통제예방센터에 따르면, 성인 3명 중 1명이 이 "소리 없는 살인자"와 더불어 생활하고 있습니다.

고혈압이란 무엇입니까?

혈압이란 동맥 혈관벽을 미는 혈액의 힘을 가리킵니다. 고혈압은 140/90mmHg (정상 혈압은 120/80mmHg)보다 높은 혈압을 의미합니다. 고혈압을 치료하지 않는 경우, 이는 심장마비, 뇌졸중, 신부전과 같은 다른 문제를 야기할 수 있습니다.



재난 중 제 건강을 보호하려면 어떻게 해야 합니까?

매일 같은 시간에 약물을 복용하는 것이 중요합니다. 응급상황 시 같은 시간에 약물을 복용하는 것이 어려울 수 있으므로, 미리 계획해 두어야 합니다.

고혈압이 있을 경우, 어떻게 재난이 제 건강에 영향을 미칠 수 있습니까?

응급상황 시 적절한 장소로 대피해야 할 수 있습니다. 준비해 두지 않는 경우, 약물이 떨어질 수 있습니다. 약물 복용을 중단하는 경우, 두통, 혈압 상승, 뇌졸중, 심장마비, 심부전 또는 신부전을 경험할 수 있습니다.

다음 팁에 명심하십시오.

- 치료의 목표는 문제를 경험할 위험을 낮추기 위해 혈압을 낮추는 것입니다.
- 응급 키트를 만들고 응급상황시 계획을 수립합니다.
- 응급 키트에 최소 3일치의 약물을 보관합니다.
- 약물 목록을 소지합니다. 이에 약물 이름, 용량, 복용 빈도를 포함시킵니다.
- 혈압계와 밴드를 가지고 있는 경우, 매일 혈압을 측정할 수 있도록 이를 키트에 포함시킵니다.

보다 상세한 공중 보건 팁은 <http://www.phila.gov/Health>에서 찾아볼 수 있습니다.

건강 게시판을 항상 곁에 두시기 바랍니다.

건강 게시판 아카이브: <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

연락처: Marialisa Ramirez
전화: 215-685-6496
이메일: HealthBulletin@phila.gov

PDPH 건강 정보 카드

특별한 의학적 필요를 가지고 계십니까?
어떠한 이유에서건 의사의 진료를 받고 있습니까?
응급상황에 대비하여, 건강 정보 카드를 지참하고 다녀야 합니다.

PDPH 건강 정보 카드는 다음 정보를 추적하는 데 도움이 될 것입니다.

- 중요한 건강 정보
- 약물
- 응급상황시 연락처 정보
- 일체의 의학적 필요
- 일체의 특별 용품

건강 정보 카드를 지갑 또는 주머니에 보관하십시오. 영어를 잘 구사하지 못하는 경우, 의사 또는 간호사에 건강 정보 카드 작성에 대한 도움을 요청하십시오.



건강 정보 카드를 받으시려면,

215-685-6496번의 Marialisa Ramirez에 전화하시거나 다음에서 다운받으십시오.
<http://www.phila.gov/health/pdfs/Web-Health%20InfoCard.pdf>

봄의 즐거움과 안전

봄은 운동하기에, 또한 아이들과 애완동물이 밖에서 놀기에 좋은 때입니다. 봄철 아이들이 건강과 안전을 유지하도록 도와주십시오.

성인과 아동을 위한 유용한 팁:

- 머리 부상을 예방하기 위해 자전거를 탈 때 항상 헬멧을 착용합니다.
- 모르는 개와 놀지 마십시오(개한테 물릴 수 있습니다!).
- 개한테 물린 경우 즉시 주변 사람들에게 알려주십시오.
- 귀하 또는 다른 누군가가 물린 경우, (215) 685-6748번으로 보건국에 전화하십시오.



유효기간이 지났거나 원하지 않거나 사용하지 않는 약물을 가지고 계십니까? 이들을 어떻게 폐기해야 하는지 알고 계십니까?

약물은 많은 질병을 치료하나, 더 이상 필요하지 않은 경우, 다른 사람에게 해를 끼치지 않고 환경을 보호하기 위해 즉시 이들을 폐기하는 것이 중요합니다.

다음 웹사이트를 방문하여 미사용 약물을 안전하게 폐기하는 방법을 배우십시오.

<http://www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm101653.htm>



PDPH 건강 게시판에서 어떠한 기사를
읽고 싶으십니까?

어떠한 건강 주제에 관심이 있으십니까?

HealthBulletin@phila.gov 로 아이디어를
이메일로 보내주십시오.