



Be One in a Million Hearts™

수백만 심장의 하나가 되세요

심장병 및 뇌졸중에 관하여

위험요소

우리 모두는 심장병과 뇌졸중의 위험성을 가지고 있습니다. 그러나, 아프리카계 미국인들, 노인들과 여성을 포함한 특정 집단은 다른 집단에 비하여 그 위험성이 더 높습니다. 미국에서 심장병과 뇌졸중은 매년 200 만 명 이상에게 발생하고 있는 관계로, 그 위험에 대해 잘 알아야 하겠습니다.

심장병과 연령

심장병과 뇌졸중을 노인에게만 나타나는 질병으로 오해하는 경우가 많이 있습니다. 그러나, 젊은 사람들도 심장병과 뇌졸중으로 많이 고통 받고 있습니다. 65 세 이하의 사람들 중 15 만 명 이상이 매년 심장병과 뇌졸중으로 사망하고 있습니다.

심장병과 인종

심장병은 미국의 모든 인종을 통틀어 성인들의 주된 사망 원인입니다. 그러나, 다양한 인종과 민족 그룹 사이에 심장병과 뇌졸중의 비율은 매우 큰 차이를 보입니다. 일부 소수 그룹은 다른 그룹에 비해 심장병과 뇌졸중에 더 많은 영향을 받고 있으며, 이로 인해 일부 소수민족의 기대수명이 낮게 나타납니다. 2007년에는 아프리카계 미국인들은 비라틴아메리카 백인에 비해 심장병 사망률이 30% 더 높았습니다. 아프리카계 미국 성인 남녀는 고혈압 가능성이 40% 더 높았고, 비교대상이 되는 백인에 비해 혈압을 제대로 관리하는 경우가 10% 낮았습니다. 아프리카계 미국인들은 또한 모든 인구 그룹에서 고혈압의 비율이 가장 높으며, 다른 그룹에 비하여 일찍 발생하는 경향이 있습니다.

심장병과 성별

심장병은 미국 여성의 주된 사망 원인이며, 매년 42 만 2 천명이 이로 인해 사망하고 있습니다. 남성의 경우 5 명중 1 명꼴로 심장병 발생 후 1 년 이내에 사망하는데 비해, 여성은 4 명 중 1 명이 심장병 발생 후 1 년 이내에 사망합니다.

심장병과 소득

경제활동의 여부나 소득에 상관없이 모든 남성과 여성이 심장병과 뇌졸중의 위험에 있습니다. 하지만 소득이 적은 사람들이 소득이 높은 사람들보다 고혈압, 고지혈증, 심장마비 및 뇌졸중이 발생할 가능성이 훨씬 높습니다. 이러한 차이는 어린 시절의 생활환경, 보건교육의 질, 영양 식품의 섭취, 오락시설 근접성, 문화 및 경제적 장벽으로 인한 의료 서비스 미수혜, 심장혈관질환 치료의 접근성 등 다양한 요인에 기인합니다.

뇌졸중과 인종 및 민족

뇌졸중은 모든 인종과 민족 그룹에 있어 5 대 사망 원인 중 하나입니다. 하지만 인종과 민족마다 뇌졸중이 발생하게 되는 가능성은 차이가 있습니다. 백인과 비교할 때 아프리카계 미국인에게 최소한 한번의 뇌졸중이 발생하게 될 가능성은 거의 두 배에 이릅니다. 라틴계 미국인에게 뇌졸중이 발생할 가능성은 위 두 그룹의 중간 정도입니다. 또한, 아프리카계 미국인과 라틴계 미국인은 뇌졸중 발생 후 사망할 가능성이 백인보다 더 높습니다.

뇌졸중과 지리적 요인

미국에서 뇌졸중으로 인한 사망률이 가장 높은 곳은 남동부 지역입니다.

위험에 처한 미국인

성인의 약 49%는 적어도 하나 이상의 심장 질환과 뇌졸중에 관한 주요 위험 요소를 가지고 있습니다. 다음은 2005 년에서 2006 년까지 심장 질환과 뇌졸중의 위험 요소이 있는 미국 성인의 비율입니다.

위험요소	%
활동 없음	39.5
비만	33.9
고혈압	30.5
흡연	20.8
고지혈	15.6
당뇨병	10.1

핵심 사항

- 고혈압과 고지혈증을 포함하여, 심장질환과 뇌졸중의 많은 위험 요소들은 아무런 증상이 없을 수 있습니다.
- 특히 고혈압, 고지혈, 흡연, 및 비만을 포함하여, 심장병과 뇌졸중의 대부분의 위험 요소들은 예방과 관리가 가능합니다.
- 이러한 위험 요소를 잘 관리하면 심장마비와 뇌졸중의 위험을 80% 이상 줄일 수 있습니다.
- 당신의 혈압 관리는 당신에게 달려있습니다.