

금연, 뇌졸중 예방을 위해 꼭 해야 하는 것



“흡연, 뇌졸중 발생 위험을 높여요”

흡연은 동맥경화뿐만 아니라 뇌졸중의 원인 질환
(고혈압, 당뇨병, 심장병 등)을 앓고 있는 경우,
**뇌혈관을 더 많이 손상시켜서 뇌졸중 위험을 더욱
높입니다.**



뇌혈관질환 발생 위험을 높이는 흡연

흡연자는 비흡연자에 비해 뇌경색 약 1.5-2배,
뇌출혈 약 2-4배 가량 발생위험이 높습니다.

간접흡연을 하면
뇌졸중 발생 위험이
25% 높아집니다.



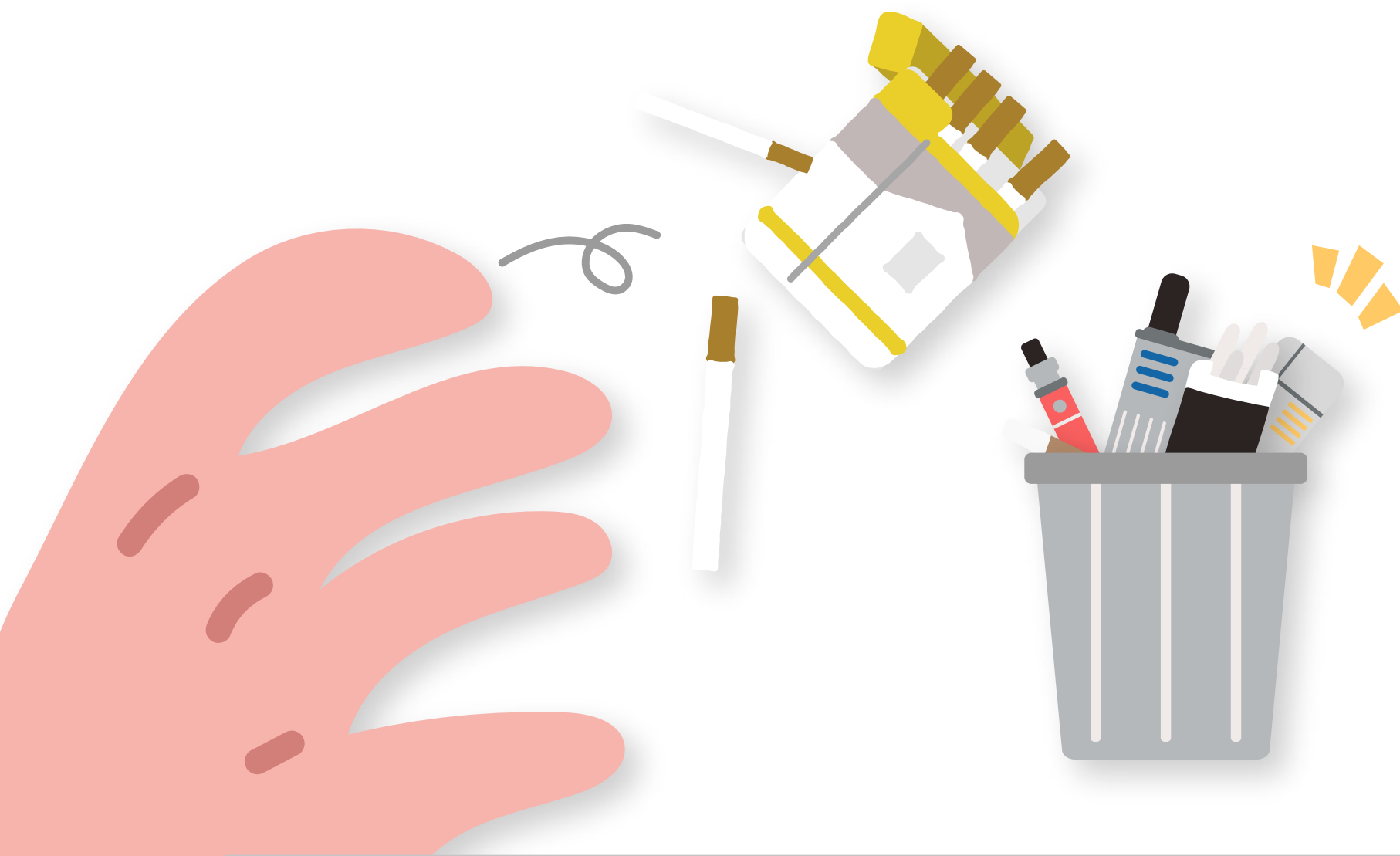
금연하면 뇌졸중에 걸릴
위험이 낮아지나요?

금연 1년 후에는 흡연자에 비해 뇌졸중 발생
위험도가 50%로 감소합니다.

금연 5년 후에는 비흡연자와 같은 수준으로
뇌졸중 발생 위험도가 낮아집니다.

“담배는 단숨에
끊으세요”

금연에는 여러 방법이 있지만,
그중 가장 효과적인 방법은
단숨에 끊는 것입니다.



담배를 끊으면 금단증상이
나타나는데 어떤 증상들이죠?
그리고 왜 생기는 거죠?

우리 몸에는 니코틴-도파민 회로가 있습니다.
이 회로가 작동하면 일시적으로 기분이
좋아지고, 스트레스가 내려갑니다.

니코틴이 우리 몸에 꾸준히 들어오다 갑자기
중단되면 더 이상 니코틴-도파민이 회로가
작동하지 못해 불쾌감, 우울감, 불면, 과민성,
불안 등의 금단 증상이 나타납니다.

금단 증상이 심한 기간

몸속에 축적된 니코틴은 3일 정도면 대부분 몸 밖으로 배출됩니다.

따라서 **금연을 시작한 후 첫 3일 이내에 금단 증상이 가장 심하게 나타납니다.**

금단 증상은 2주에 걸쳐 서서히 감소하며, 보통 3주 정도 지나면 사라집니다.



금연으로 뇌졸중 예방하기

금연을 시작한 후 첫 1-3주를 잘 참고 넘기면,
금연에 성공해 뇌졸중도 예방할 수 있습니다.





소중한 사람들에게
올바른 건강 정보를
공유하세요



weknew