

50629

경상남도 양산시 양산역6길 3 (중부동, 센트럴스위트) 3층

양산내과영상의학과의원

385-1234

건강검진 결과통보서

50603

경상남도 양산시 물금읍 가촌서8길 67 (가촌리, 현덕빌라) B-301

수검자명: 한기영

주민등록: 790818-1*****

검진장소: ☒ 내원, ☐ 출장

검진일자: 2019-03-08

한기영 님 귀하

건강검진 종합소견

판정 - ☐ 정상A ☒ 정상B(경계)

☒ 일반 질환의심 ☐ 고혈압·당뇨병 질환의심 (확진검사 대상) ☐ 유질환자

◆ 한기영 님은 일반건강검진 그 외 이상지질혈증, B형 간염, 정신건강검사, 생활습관평가, 치면세균막 검사를 받으셨습니다.

* 생활습관평가는 생활습관평가지 결과지와 처방전을 참고하십시오.

◆ 한기영 님은 다음사항에 대한 관리가 필요합니다.

▷ 의심질환 :

간장질환주의▶금주,운동하시면서 주기적인 검사를 요합니다.

비만의심▶비만은 각종 성인병을 일으키므로 과음을 피하시고 규칙적인 운동과 식생활습관 변화가 필요합니다.

심비대▶흉부방사선검사상 심비대 소견으로 혈압이 높을시 혈압관리 요하며, 호흡곤란등의 증상 있을시 내과진료 요합니다.

이상지질혈증 주의▶식이조절,운동,주기적인검사를 요합니다.

* 확진검사는 검진결과 고혈압·당뇨병 질환의심자가 해당 질환의 진료와 검사를 가까운 병·의원에서 (상급종합병원, 종합병원은 제외) 받을 수 있도록 최초 1회 진료비 지원(검사기간은 다음연도 1.31 까지) 단, 의료급여수급권자는 「의료급여법」에 따라 가까운 의원에서 확진검사 가능

▷ 유질환 :

해당사항없음

▷ 생활습관관리

해당사항없음

▷ 기타

경미한 혈당상승▶식이요법,규칙적인 운동,주기적인검사가 필요합니다.

B형 간염 항체 음성▶B형 간염 항체가 형성되어 있지 않은 상태이므로 B형간염 예방접종 받으세요.

구분	목표질환	검사항목	결과 (참고치)				
계 측 검 사	비만/복부비만	키(cm) 및 몸무게(kg)	171.7 / 92.6				
		체질량지수 (kg/㎡)	31.4	☐ 저체중 (18.5미만)	☐ 정상 (18.5-24.9)	☐ 과체중 (25-29.9)	☒ 비만 (30이상)
		허리둘레 (cm)	103.0	☐ 정상	☒ 복부비만(남90이상, 여85이상)		
	시각이상	시력(좌/우)	1.0 / 1.2	☐ 교정			
	청각이상	청력(좌/우)	정상 / 정상	☒ 정상	☐ 질환의심		
	고혈압 (수축기/이완기)	108 / 72 mmHg	☒ 정상 ☐ 유질환자 ☐ 고혈압 전단계 (수축기 120-139 또는 이완기 80-89) ☐ 고혈압의심 (140 이상 또는 90 이상)				

혈액 검사	빈혈 등	혈색소(g/dL)	15.9	남13-16.5 여12-15.5	☒ 정상 ☐ 빈혈 의심 ☐ 기타
	당뇨병	공복혈당(mg/dL)	103	100미만	☐ 정상 ☐ 유질환자 ☒ 공복혈당장애 의심 ☐ 당뇨병 의심
	이상지질혈증	총콜레스테롤(mg/dL)	209	200미만	☐ 정상 ☒ 고콜레스테롤혈증 의심 ☒ 고중성지방혈증 의심 ☒ 낮은 HDL 콜레스테롤 의심 ☐ 유질환자
		고밀도 콜레스테롤(mg/dL)	35	60이상	
		중성지방(mg/dL)	301	150미만	
		저밀도 콜레스테롤(mg/dL)	114	130미만	
	신장질환	혈청 크레아티닌(mg/dL)	0.8	1.5이하	☒ 정상 ☐ 신장기능 이상 의심
		신사구체여과율(e-GFR) (mL/min/1.73㎡)	114	60이상	
	간장질환	AST(SGOT)(IU/L)	53	40이하	☐ 정상 ☒ 간기능 이상 의심
		ALT(SGPT)(IU/L)	65	35이하	
		감마지티피(γGTP)(IU/L)	127	남63이하 여35이하	

요검사	요단백	☒ 정상 ☐ 경계 ☐ 단백뇨 의심
-----	-----	--

영상 검사	흉부촬영	☐ 정상 ☐ 비활동성 폐결핵 ☒ 질환의심: 심비대 ☐ 기타:
----------	------	--

진찰 (문진)	과거병력	특이소견 없음	약물치료	특이소견 없음
	생활습관	☐ 금연 필요 ☐ 절주 필요 ☐ 신체활동 필요 ☐ 근력운동 필요 * 담당 의사와 상담하십시오.		

대상여부		결과	
B형 간염	☒ 해당 ☐ 비해당	표면항원	☐ 일반 ☒ 정밀 (0.34)
		표면항체	☐ 일반 ☒ 정밀 (2)
		☐ 항체 있음 ☒ 항체 없음 ☐ B형 간염 보유자 의심 ☐ 판정보류	
우울증	☒ 해당 ☐ 비해당	☒ 우울증상이 없음 (0~4점) ☐ 가벼운 우울증상 (5~9점) ☐ 중간 정도 우울증 의심 (10~19점) ☐ 심한 우울증 의심 (20~27점)	
인지기능장애	☐ 해당 ☒ 비해당	☐ 특이소견 없음 (0~5점) ☐ 인지기능 저하 의심 (6점 이상)	
골밀도검사	☐ 해당 ☒ 비해당		☐ 정상 ☐ 골감소증 ☐ 골다공증
노인신체기능검사	☐ 해당 ☒ 비해당	☐ 정상 ☐ 신체기능저하	
노인기능평가 (문진)	☐ 해당 ☒ 비해당	낙상	☐ 정상 ☐ 낙상 고위험자
		일상생활 수행능력	☐ 정상 ☐ 일상생활 도움 필요
		예방접종	☐ 인플루엔자 접종 필요 ☐ 폐렴구균 접종 필요 ☐ 접종 필요 없음
		배뇨장애	☐ 정상 ☐ 배뇨장애 의심

심뇌혈관질환 위험평가

* 심뇌혈관질환은 뇌졸중, 심근경색을 포괄하는 질환을 뜻합니다.

성명 한기영

성별 남성

연령 40세

검진일자 2019-03-08

심뇌혈관질환 위험도

나의 심뇌혈관질환 발생 위험
40세 남성 평균 대비

0.84 배

향후 10년 이내에 심뇌혈관질환이 발생할 확률

한기영 님 1.6%
40세 남성 평균 1.9%



심뇌혈관 나이

38 세

건강관련요인 알아보기

건강관련요인	현재 상태	→	목표 상태	건강신호등
 체중 허리둘레	92.6kg 103.0cm		68kg 미만 90cm 미만	 위험
 공복혈당	103		100 미만	 주의
 혈압	108/72		120/80 미만	 안전
 총 콜레스테롤 LDL 콜레스테롤	209 114		200 미만 130 미만	 안전
 음주	비음주자		유지	 안전
 흡연	비흡연		비흡연	 안전
 신체활동	주 7회		주 5회 이상	 안전

위 결과는 한기영님의 문진표와 검사결과를 토대로 현재상태와 목표치를 제시한 것입니다. 건강신호등에서 '주의' 또는 '위험'에 해당하는 요인에 대해서는 적극적인 개선 노력이 필요합니다. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 약을 드시고 계신 경우에는 혈압, 공복혈당, 콜레스테롤이 목표치로 조절되고 있어도 '주의'로 표시되며, 현재와 같이 지속적으로 관리하시기 바랍니다.

※ 위 목표 상태는 일반적인 권고안에 따른 것으로, 개인의 건강 수준에 따라 달라질 수 있으므로 의사와 상담하십시오.

건강관련요인을 개선하면

향후 10년 이내에 심뇌혈관질환이 발생할 확률이 현재 상태 대비

44% 감소 (1.6% → 0.9%)

심뇌혈관 나이

38 세 → 33 세

귀하의 건강검진 결과를 위와 같이 통보합니다.

2019-03-14

판정일 2019-03-14

검진 의사 : 면허(자격)/번호 89577

성명 박성원



양산내과영상의학과 의원 (요양기관번호 38345137)

생활습관평가 결과통보서

수검자성명	한기영	주민등록번호	790818-1*****
검진일	2019-03-08	검진장소	☒ 내원 ☐ 출장

흡연	☒ 비흡연자	☐ 과거 흡연자	☐ 현재 흡연자	☐ 전자담배 단독 사용자
	니코틴 의존도 평가	☐ 낮음(0~3점)	☐ 중간(4~6점)	☐ 높음(7~10점)
	금연처방전	☐ 유	☒ 무	
	처 방	☐ 상담 및 교육 ☐ 약물치료 (니코틴 대체 요법, 부프로피온, 바레니클린) ☐ 연계 (금연 단체, 금연 클리닉)		

음주	☒ 비음주자	☐ 적정 음주자	☐ 위험 음주자	☐ 알코올 사용장애 의심
	금주/절주 처방전	☐ 유	☒ 무	
	처 방	☐ 상담 및 교육 ☐ 연계 (금주 단체, 금주 클리닉) ☐ 약물 치료		

운동	☐ 신체활동부족	☐ 기본 신체활동				☒ 건강증진 신체활동
	☐ 근력운동부족	☒ 근력운동적절				
	운동처방전	☐ 유	☒ 무			
	처 방 운동 종류:	☐ 빠르게 걷기	☐ 수영	☐ 등산	☐ 에어로빅	☐ 스트레칭
	운동시간:	☐ 10분	☐ 15~30분	☐ 30분 이상	☐ 기타	
운동빈도:	☐ 주 1~2회	☐ 주 3~4회	☐ 주 5회 이상			

영양	☒ 양호	☐ 보통	☐ 불량	
	영양처방전	☒ 유	☐ 무	
	처 방	☒ 더 드십시오 (☒ 유제품 ☒ 단백질류 ☐ 야채) ☒ 줄이십시오 (☐ 지방 ☒ 단순당 ☐ 염분(소금)) ☒ 올바른 식사습관 (☐ 아침 식사 거르지 않기 ☒ 골고루 먹기) ☐ 연계 (영양교실)		

비만	☐ 정상 체중	☐ 과체중	☒ 비만
	비만처방전	☒ 유	☐ 무
	처 방	☒ 식사량을 줄이십시오 ☐ 간식과 야식을 줄이십시오 ☐ 음주량과 횟수를 줄이십시오 ☐ 외식이나 패스트푸드를 줄이십시오 ☐ 운동 처방을 참고하십시오 ☐ 연계 (비만 클리닉) ☐ 기타	

귀하의 생활습관평가 결과를 위와 같이 통보합니다.

2019-03-14

판정일 2019-03-14

검진 의사 : 면허(자격)/번호 89577

성명 박성원

(요양기관번호 38345137)



우울증상과 극복방법

우울증상은 우울한 기분을 포함하여 **일상생활에서의 흥미 또는 즐거움의 상실, 식욕 저하, 수면 장애 (불면증 또는 과다수면), 피로 및 활력 감소, 집중력 저하** 등을 모두 포함할 수 있습니다. 또한 일부에서는 소화불량, 체중감소 등 **다양한 신체증상**으로 나타나기도 합니다.

? 우울증이란?

우울증은 주요한 신체적, 정신적 건강 문제 중 하나로서 우울증으로 인해 업무수행 능력, 수면, 식사, 기타 전반적인 능력이 떨어질 수 있습니다. 일부 환자에서 우울증은 만성적 피로감, 소화불량 등과 같은 신체증상으로 나타나기도 하고 심혈관 질환, 호흡기 질환 및 관절염 등을 악화시키기도 합니다. 하지만 스스로 **우울증을 자각하지 못하는 경우**가 종종 있어 치료시기를 놓치거나 적절한 치료를 받지 못하기도 하며, 증상이 심한 경우 자살의 위험까지 있어 반드시 **치료**를 받아야 합니다.



국가건강검진에서 사용하고 있는 우울증 평가 문진표 - 한국판 우울증 선별도구

간단하게 우울증상을 선별하고 심각도를 평가하기 위한 목적으로 시행하는 검사입니다. 총점은 27점이고 점수가 높을수록 우울증상의 심각도가 높다는 것을 나타냅니다. 문진표의 점수가 높을 경우 우울증으로 확진할 수는 없으나 **우울증의 가능성**이 높기 때문에 전문가로부터의 **정확한 평가**가 필요합니다.



일상생활에서의 우울증 극복 방법

- 1. 계획된 생활** 의욕저하 증상을 호전시키기 위해 매 주를 기준으로 자신이 할 일을 계획(Schedule)을 세웁니다. 매일, 각 시간 단위로 계획을 세우는데, 식사, 식사 준비 등 일상적으로 해야 하는 것부터, 재미있는 취미나 운동까지 포함하여 계획을 세웁니다.
- 2. 즐거운 활동** 이전에 재미있고, 즐거웠던 활동들을 생각해 보고, 이를 일상생활 계획에 포함시켜 봅니다.
- 3. 운동** 일주일에 세 번 이상 운동(Exercise)을 합니다. 운동은 기분을 향상시키는 효과가 있고, 길게는 우울증을 예방할 수 있습니다. 조깅, 자전거 타기, 에어로빅, 걷기 운동 등 모든 운동이 도움이 됩니다.
- 4. 적극성** 자신의 기분이나 의견을 직접적으로 다른 사람들에게 표현합니다. 다른 사람들이 자신을 나쁘게 볼까봐 걱정되어 자신감이 없을 수도 있으나 이러한 생각들도 우울증 증상의 하나이므로, 자신감 있는 행동을 하는 것이 좋습니다.
- 5. 긍정적 사고** 자신에 대한 긍정적 사고를 갖는 것이 좋습니다. 한 카드에 자신에 대한 가장 부정적이고, 지속되고, 반복되는 한 가지 생각을 적고, 뒷면에는 이를 대체할 수 있는 3가지 긍정적인 생각을 적습니다. 이 카드를 가지고 다니면서 자주 긍정적인 생각을 확인합니다. 이는 부정적인 사고 형태를 긍정적으로 변화시키는 데 도움을 줍니다.

※ 우울증상이 있는 경우 **광역시·기초 정신건강증진센터**를 방문하시거나
상담전화(1577-0199)로 연락하시면 도움을 받을 수 있습니다.



낙상

? 낙상이란?

낙상은 넘어지거나 떨어져서 몸을 다치는 것으로 노인에서 주로 발생하지만, 모든 연령에서 발생 가능합니다. 특히 노인은 근력과 균형 감각이 이전에 비해 떨어지기 때문에 잘 넘어지고, 넘어지면 더 크게 다칠 위험이 큼니다.

낙상 위험이 높은 사람

- 보행이 어려운 사람
- 누워있거나 앉아있다가 일어났을 때 어지럼증이 발생하는 사람 (기립성 저혈압이 있는 사람)
- 여러 가지 약물을 복용하고 있는 사람
- 발에 맞는 신발을 착용하지 않은 사람 또는 발에 이상이 있는 사람
- 시력이 떨어져 있는 사람
- 집안에 낙상 위험이 있는 경우

낙상을 예방하기 위한 방법

의원 및 병원을 통한 관리

- ▶ 시력 검사와 청력 검사를 시행하여 관리를 받습니다.
- ▶ 담당의사와 상의하여 적절한 운동을 규칙적으로 합니다.
- ▶ 복용하고 있는 약이 낙상의 위험을 높이지 않는지 담당의사와 상의하고, 처방된 약물은 반드시 처방에 맞게 복용합니다.
- ▶ 골다공증이 있으면 반드시 치료를 받습니다.
- ▶ 담당의사로부터 지팡이를 사용하는 것을 권유받았다면, 지팡이를 반드시 사용합니다.

가정에서의 관리

- ▶ 누웠다 일어날 때, 앉았다 일어날 때 갑자기 움직이지 말고 천천히 일어납니다.
- ▶ 야간에도 앞을 분간할 수 있는 정도의 조명이 있도록 합니다.
- ▶ 조명의 스위치는 손에 닿기 쉬운 곳에 위치하는 것이 좋습니다.
- ▶ 바닥에 미끄러지거나 걸리는 것들을 제거하여야 합니다.
(예) 고정되지 않은 카펫, 흘린 물, 높은 문턱 등)
- ▶ 자주 쓰는 물건은 허리 높이 정도에 둡니다. (너무 높은 곳에 두면 꺼내려다 넘어질 위험이 있습니다.)
- ▶ 욕실, 변기, 계단 등에 손잡이를 설치하고, 가구도 손잡이가 있는 것을 사용합니다.
- ▶ 목욕할 때 지나치게 뜨거운 물로 씻지 않도록 하며, 욕실 바닥에 비누가 굴러다니지 않도록 주의합니다.

인지기능장애



치매는 어떤 병인가요?

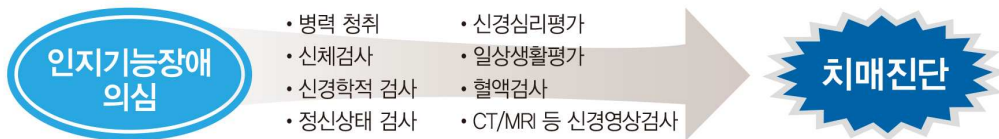
치매란 정상적으로 생활해오던 사람이 후천적으로 다양한 원인으로 인해 기억, 언어, 판단력 등의 여러 영역의 인지기능이 떨어져서 일상생활에 상당한 지장이 나타나는 상태를 의미합니다. 치매의 대표적인 초기 증상은 기억력 장애입니다. 나이가 들면 젊었을 때에 비해 기억력이 저하 되지만, 치매는 이러한 정상적인 변화와는 다릅니다. 정상 노인과 치매 노인의 기억력 차이를 비교해보면 다음과 같습니다.

정상노인의 기억력 저하	치매노인의 기억 장애
뇌의 자연적인 노화현상이 원인이다.	뇌의 질병이나 손상이 원인이다.
경험한 것의 일부를 잊어버린다.	경험한 것의 전체를 잊어버린다.
잊어버리는 것이 많아져도 판단력은 유지된다.	기억장애가 점차 심해지며 판단력도 저하된다.
잊어버린 사실을 스스로 안다.	잊어버린 사실 자체를 모른다.
일상생활에 지장이 없다.	일상생활에 지장을 받는다.



치매는 어떻게 진단하고 치료하나요?

치매는 매우 다양한 원인에 의해 생기기 때문에 한 가지 검사로 진단을 내릴 수 없습니다. 따라서 다음과 같은 검사를 받게 되며 이를 통해 종합적으로 진단을 내리게 됩니다.



알츠하이머병 치매의 경우 인지기능개선제를 투약해 볼 수 있으며 아세틸콜린분해효소억제제와 NMDA 수용체 길항제가 있습니다.



치매 예방이 가능한가요?

치매의 경우에는 아직까지 확실한 예방법이 있는 것은 아닙니다. 다만, 치매의 발병 위험성을 높일 수 있는 인자들을 미리 조절함으로써 치매에 걸릴 확률을 줄일 수 있습니다.

치매 예방에 도움이 되는 생활습관

- 일주일에 150분 이상 운동을 합니다.
- 기름진 음식을 피하고, 채소와 생선을 골고루 먹습니다.
- 꾸준히 신문이나 책을 읽고, 글쓰기를 합니다.
- 술은 한 번에 3잔보다 적게 마시거나 마시지 않습니다.
- 현재 담배를 피우고 있다면, 반드시 금연해야 합니다.
- 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 정기적으로 체크하고 관리합니다.

인지기능 저하가 의심되는 경우 자세한 검사와 진료가 가능한 가까운 병·의원 (신경과, 정신건강의학과 등 전문의)을 방문하시거나, **중앙·광역 치매센터** (또는 치매상담 콜센터 1899-9988) 로 연락하시면 도움을 받을 수 있습니다.

