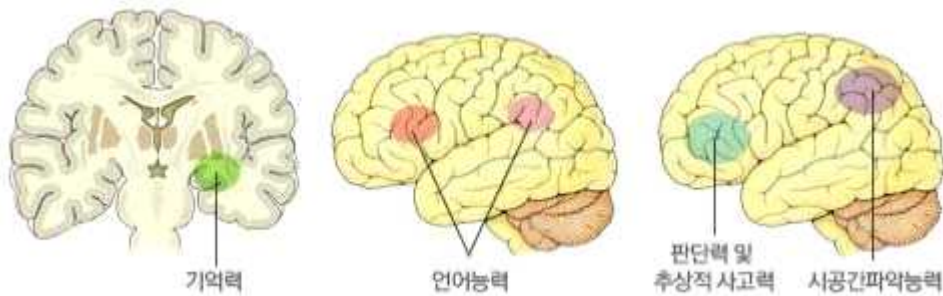


6. 치매예방

■ 치매란?

치매는 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인에 의해 뇌기능이 손상되면서 이전에 비하여 인지 기능이 지속적이고 전반적으로 저하되어 일상생활에 상당한 지장이 나타나는 경우를 통칭하는 말입니다.

알츠하이머나 기타 퇴행성 뇌질환치매는 개선되기 어려우나 우리나라 치매환자의 절반은 치료 및 개선이 가능한 혈관성 치매가 많습니다.



그림_ 알츠하이머, 혈관성 치매로 뇌손상 발생 시 손상범위.

■ 치매 주요 증상

- ① 기억력 장애: 최근 일을 반복해서 잊어버리고, 방금 한 말이나 질문을 계속 되풀이합니다.
- ② 지남력 장애: 시간, 장소, 사람을 인지하는 능력이 떨어집니다.
- ③ 언어 능력 장애: 말을 하거나 이해하는 데 어려움을 느낍니다. 적절한 단어가 떠오르지 않아 대화 중 머뭇거리거나, "그것", "저것" 등으로 표현합니다.
- ④ 초조 및 공격성: 안절부절못하고 불안해하며, 주변 사람들에게 폭언이나 폭행을 가하기도 합니다.
- ⑤ 우울 및 무감동: 의욕이 없고 매사에 귀찮아하며, 이전에 좋아하던 활동에도 흥미를 잃습니다.

■ 치매 예방 수칙



운동

일주일에 3번 이상 걸으세요.



식사

생선과 채소를 골고루 챙겨드세요.



독서

부지런히 읽고 쓰세요.



절주

술은 한 번에 3잔보다 적게 마시세요.



금연

담배는 피우지 마세요.



뇌손상 예방

머리를 다치지 않도록 조심하세요.



건강검진

혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요.



소통

가족과 친구를 자주 연락하고 만나세요.



치매조기발견

매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.