
치매예방 및 관리지침

**치매종류, 치매증상, 치매예방, 관리 및
치료**

스타방문요양센터

치매예방 및 관리지침

○ 치매란

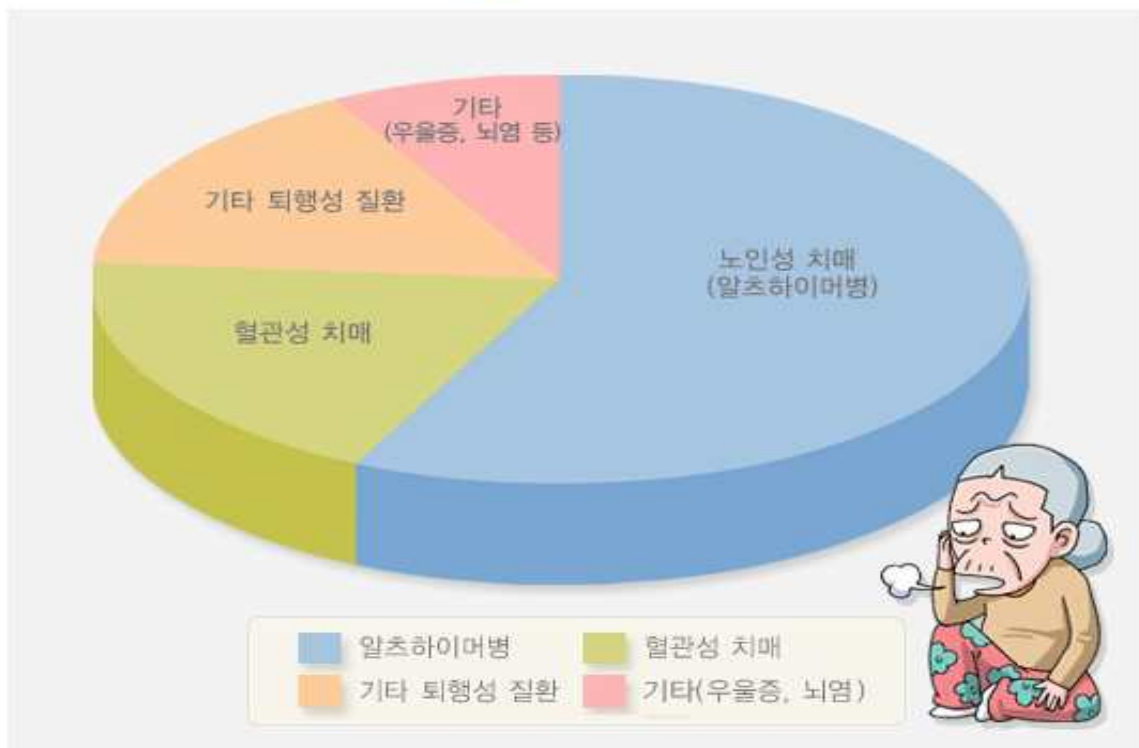
치매는 다발성 인지기능의 장애로 기억력이 떨어지는 증상과 말을 하거나 이해하는 능력이 떨어지고, 시간과 공간에 대한 감각장애, 성격변화가 생기며, 계산능력이 떨어져 일상생활이나 사회생활을 하는데 지장을 일으키는 상태.

초기증상은 기억력 장애이며, 치매어르신의 기억력 장애는 경험한 것의 전체를 잊어버리고, 점차 심해지며 판단력도 저하된다는 점에서 나이가 들면서 생기는 기억력 저하와 차이가 있습니다.

○ 치매의 원인

인지기능을 담당하는 뇌세포들이 죽거나 기능이 떨어지면서 치매가 나타납니다.
치매의 원인 중 가장 많은 것은 알츠하이머병과 혈관성 치매입니다

〈그림. 치매의 원인〉



보건복지부



대한의학회

○치매의 종류

①알츠하이머 치매

기억력이 점점 감퇴해져 최근에 일어난 사건과 대화를 기억하지 못하는 반면 오래된 과거의 기억에 집착하는 경향을 보이는 증상을 말한다.

②혈관성 치매

뇌혈관 질환을 앓은 후 뇌 조직의 손상이 초래되어 나타나는 치매

③알콜성 치매

술을 과다 섭취하여 생기는 치매

④ 외상성 치매

외상으로 인한 조직의 손상으로 발생하는 치매

○ 치매의 증상

다음의 10가지 경고 증상이 있으면 치매를 의심해 볼 필요가 있다. 경고 증상이 있을 때에는 미루지 말고 전문의(정신과 또는 신경과 의사)를 찾아 상의하는 것이 필요하다.

① 일상생활에 지장을 초래할 정도로 최근 일에 대한 기억력 상실이 있다.

② 언어사용이 어려워졌다.

③ 시간과 장소를 혼동한다.

④ 판단력이 저하되어 그릇된 판단을 자주한다.

⑤ 익숙한 일을 처리하는데 어려움이 있다.

⑥ 돈 계산에 문제가 생겼다.

⑦ 물건 간수를 잘못한다.

⑧ 기분이나 행동에 변화가 있다.

⑨ 성격에 변화가 있다.

⑩ 자발성이 감소되었다.



○ 치매 단계별 주요 증상

단계	주요 증상
초기	일주일내의 중요한 사실을 기억하지 못함 사람이나 물건의 이름이 잘 떠오르지 않음 시간과장소를 기억하지 못함
중기	오전에 경험한 중요한일을 오후에 기억하지 못함 옷 입기 등 익숙한 일이 서툴러짐 불안, 초조, 피해망상, 도둑망상의 증상이 나타남
말기	시간과 장소에 대한 기억이 완전히 없어짐 자식과 배우자도 몰라봄 식사, 대소변을 스스로 해결 못하고 의사 표현 불가능

○ 치매의 예방

- ① 손을 바쁘게 움직인다.
- ② 지나친 흡연을 피한다.
- ③ 과도한 음주를 줄인다.
- ④ 바람직한 식습관으로 뇌를 건강하게 만든다.
 - 신선한 야채와 과일, 특히 호두, 잣등의 견과류는 뇌기능에 좋으므로 이러한 식품을 적당히 섭취해야 한다.
- ⑤ 적절한 운동을 통해 몸을 자주 움직인다.
 - 적절한 운동은 치매의 원인이 되는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등을 예방하고 증상을 호전시킨다. 일주일에 2회 이상, 30분이 넘게 땀이 날 정도로 운동을 한다.
- ⑥ 사람들과 만나고 어울린다.
- ⑦ 치매가 의심될 경우 치매지원센터에 간다.
- ⑧ 치매에 걸리면 가능한 빨리 치료를 시작하는 것이 좋다.
 - 치매초기에는 치료 가능성이 높고, 중증으로 가는 것을 방지 할 수 있다. 따라서 치매는 가능한 빨리 발견하여 치료하는 것이 중요하다.
- ⑨ 치매 치료와 관리를 꾸준히 한다.
 - 치매를 방치하게 되면 뇌가 손상 되어 돌이킬 수 없기 때문에 꾸준히 관리를 한다.

가족이 가장 힘든 질병 1위 치매

일상 속 작은 노력이
당신과 당신의 가족을
행복하게 합니다.

치매 예방 수칙

3.3.3

보건복지부
치매상담콜센터 1829-5988

중앙
치매센터

3권
勸:즐길 것

- ① 일주일에 3번 이상 걷기
- ② 생선과 채소 골고루 먹기
- ③ 부지런히 읽고 쓰기

3금
禁:참을 것

- ① 술은 적게 마시기
- ② 담배는 피지 않기
- ③ 머리 다치지 않도록 조심하기

- ④ 정기적으로 건강검진 받기
- ⑤ 가족, 친구들과 자주 소통하기
- ⑥ 매년 치매 조기검진 받기

3행
行:행길 것

치매, 예방할 수 있습니다



1 손을 바쁘게 움직이십시오.

손은 가장 효율적으로 뇌를 자극할 수 있는 장치이므로 손놀림이 많은 동작이나 놀이를 자주합니다.

2 머리를 쓰십시오.

활발한 두뇌활동은 치매 발생과 진행을 늦추고, 증상을 호전시킵니다. 두뇌가 활발히 움직이도록 기억하고 배우는 습관을 가지도록 합니다.



3 담배는 당신의 뇌도 태웁니다.



흡연은 만병의 근원으로 뇌 건강에 해롭습니다. 담배를 피우면 치매에 걸릴 위험이 안 피우는 경우에 비해 상당히 높습니다.

4 과도한 음주는 당신의 뇌를 삼킵니다.

과도한 음주는 뇌세포를 파괴시켜 기억력을 감퇴시키고, 치매의 원인인 고혈압, 당뇨병 등의 발생 위험을 높입니다.



5 건강한 식습관이 건강한 뇌를 만듭니다.

짜고 매운 음식은 치매의 원인이 되는 고혈압, 당뇨병 등의 발생 위험을 높입니다. 현대인들의 입맛은 짜고 매운 음식에 길들여져 있으므로 조금 싱겁게 먹는 습관을 갖도록 합니다. 신선한 야채와 과일, 특히 호두, 잣 등 견과류는 뇌기능에 좋으므로 이러한 식품을 적당히 섭취합니다.



6 몸을 움직여야 뇌도 건강합니다.

적절한 운동은 신체적·정신적 건강에 해롭습니다. 적절한 운동은 치매의 원인이 되는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등을 예방하고 증상을 호전시킵니다. 일주일에 2회 이상, 30분이 넘게 땀이 날 정도로 운동을 합니다.

7 사람들과 만나고 어울리십시오.

우울증이 있으면 치매에 걸릴 위험이 매우 높아 집니다. 봉사활동이나 취미활동 등에 적극적으로 참여하고, 혼자 있지 말고 사람들과 어울려 우울증과 외로움을 피합니다.

8 치매가 의심되면 보건소에 가십시오.

60세 이상 노인은 보건소에서 무료로 치매조기검진을 받을 수 있습니다. 치매가 의심되면 가까운 보건소에 가서 상담을 받으십시오. 전국의 보건소에서는 치매상담센터를 설치하여 치매 노인 등에 대해 상담과 필요한 각종 지원을 하고 있습니다.



9 치매에 걸리면 가능한 빨리 치료를 시작하십시오.

치매 초기에는 치료 가능성이 높고, 증상으로 가는 것을 방지할 수 있습니다. 따라서 치매는 가능한 빨리 발견하여 치료하는 것이 중요합니다.

10 치매 치료·관리는 꾸준히 하십시오.

치매 치료의 효과가 금방 눈에 안 보인다 할지라도 치료·관리를 안하고 방치하면 뇌가 망가져 돌이킬 수 없습니다. 꾸준한 관리가 중요합니다.



○ 치매의 치료 및 관리

치매 대상자는 정상인과 달리 자신의 증상을 적절하게 표현할 수 없기 때문에 가벼운 질병이라도 심각한 상태로 악화시킬 수 있다. 또한 치매는 대부분 만성적으로 악화되는 경과를 취하기 때문에 정기적으로 대상자의 진행여부를 판단하고 적절한 조치를 취해야 한다. 따라서 치매 대상자는 3-6개월 간격으로 병원에서 상태를 검진하는 것이 매우 중요하다. 치매 관리를 위해서는 원인질환 교정, 증상완화를 위한 약물치료, 일상생활습관 조절 등이 필요

○ 치매대응요령

<주의할 점>

- ① 갑자기 환경을 바꾸지 않는다.
- ② 한번에 여러 가지 정보를 주지 않고 간결하게 정확히 이야기한다.
- ③ 1m 이내 에서 대화를 하고 의사소통이 어려운 경우, 손을 잡거나 미소 등의 비언어적인 방법으로 소통을 시도한다.
- ④ 가능한 쉬운 단어를 사용한다.
- ⑤ 규칙적인 생활을 한다.
- ⑥ 잔존기능을 활용한다.
 - 청소,빨래 개기등 습관적으로 하던 일을 계속하게 하면 좋은 자극이 될 수 있다.
- ⑦ 달력이나 일력을 사용하여 현실을 알린다.
- ⑧ 회상을 통해 수급자 자신의 존재를 알려준다.
- ⑨ 수급자에게 신체적, 심리적 압박이 있으면 상태가 악화 된다는 것을 알고 있어야 한다.

<망상과 환각>

- ①대화를 할때, 부정하거나 논쟁하지 않는다.
- ②감정을 이해하고 수용한다.
- ③물건을 둔 곳을 미리 알아두고 빨리 찾아준다.
- ④청각 및 시각에 대한 정기검진을 한다.

<불안, 초조>

- ① 낯선 곳이나 사람이 많은 곳을 회피한다.
- ② 복잡한 일은 요구하지 않는다.
- ③ 자존심을 상하게 하는 말이나 행동을 하지 않는다.
- ④ 신체적인 불편이 있는지, 의복이 불편한지, 대·소변이 보고 싶은지 등 수급자의 상

태를 수시로 확인한다.

<배회>

- ① 밤에는 수면을 방해하지 않는 선에서 필요시야간 등을 켜다.
- ② 야간 요의를 줄이기 위해 취침 전 수분섭취를 조절한다.
- ③ 배회를 할 경우, 원인이 무엇인지 확인한다.
- ④ 계단, 화장실, 침대등 낙상하지 않도록 유의한다.
- ⑤ 주변공원을 산책하거나 산책공간을 만들어 배회를 완화시킨다.
- ⑥ 낮 시간에 충분히 운동을 하도록 한다.

<반복적인 질문과 행동>

- ① 같은 질문에 대답하기보다는 손을 잡아주는 등 수급자를 다독거리려 준다.
- ② 맛있는 음식을 주거나 좋아하던 행동을 하도록 유도한다.

<부적절한 성적행동>

- ① 당황하는 태도를 보이거나 비난 하지 말고 옷을 입혀준다.
- ② 손을 잡아 주거나, 팔짱을 끼는 등의 다정한 스킨십을 통해 애정의 욕구를 만족 시켜준다. 단, 종사자와 수급자가 이성일 경우 손잡는 정도 외 가급적 신체접촉을 삼간다.