

# 치매 예방

## 치매란?

정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인에 의해 뇌 기능이 손상되면서 인지기능이 저하되어 일상생활에 지장이 발생하는 상태로 주로 노년기에 많이 발생하는 신경질환을 의미합니다.

## 치매가 발생하면

### 다양한 지적능력이 떨어짐

기억력, 언어능력, 시간감 파악능력, 판단력 및 추상적 사고력 등 각 인지기능은 특정 뇌 부위와 밀접한 관련이 있습니다.



치매 vs 건망증

정의

원인

증상

예방

# 치매와 건망증의 차이

## < 치매 >

VS

## < 건망증 >

- ▶ 뇌의 질환
- ▶ 경험한 사건 전체나 중요한 일도 잊는다.
- ▶ 힌트를 주거나 나중에 생각해도 거의 기억하지 못한다.
- ▶ 일상생활에 지장이 있고 간호를 필요로 한다.

- ▶ 생리적인 뇌의 현상
- ▶ 경험의 일부 중 사소한 일은 잊는다.
- ▶ 힌트를 주거나 시간을 주면 기억이 난다.
- ▶ 일상생활 지장이 없다.

(주) 다비다  
노인복지센터

치매vs건망증

정의

원인

증상

예방

# 치매 의심증상 10가지

1. 일상생활에 영향을 줄 정도로 기억력 상실이 있다.
2. 익숙한 일을 처리하는데 어려움이 생긴다.
3. 언어사용이 어려워진다.
4. 시간과 장소를 혼동한다.
5. 판단력이 감소하거나 그릇된 판단을 자주 한다.
6. 추상적인 사고증력에 문제가 생긴다.
7. 물건을 잘못 간수한다.
8. 기분이나 행동의 변화가 온다.
9. 성격에 변화가 온다.
10. 자발성이 감소한다.



치매vs건망증

정의

원인

증상

예방

# ★ 치매 예방 수칙 3.3.3 ★

## 3권 즐길 것

**운동:** 일주일에 3번 이상 걸으세요  
일상에서 걷기 운동을 꾸준히 하세요. 5층 이하는 계단을 이용하고 버스나 지하철 한 정거장 정도는 걸어가요.

**식사:** 생선과 채소를 골고루 챙겨 드세요.  
규칙적인 식사와 싱겁게 드세요.

**독서:** 부지런히 읽고 쓰세요. (책, 신문이용)

# ★치매 예방 수칙 3.3.3★

## 3 권 참을 것

**절주:** 술은 한 번에 3잔보다 적게 마시기  
다른 사람에게 권하지 않기

**금연:** 담배는 피우지 않기  
흡연은 시작도 말고, 당장 끊기

**뇌손상예방:** 머리 다치지 않도록 조심하기  
운동시 보호장구 착용, 머리 다쳤을 경우 바로 검사

# ★ 치매 예방 수칙 3.3.3 ★

## 3 권 챙길 것

**건강검진 :** 혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하기

**소통 :** 가족과 친구를 자주 연락하여 만나기  
( 단체활동, 여가활동 즐기기 )

**치매 조기발견 :** 매년 보건소에서 치매 조기검진을 받기  
( 치매 초기 증상 알아두기 )