

퇴행성질환-치매바로알고예방하자

치매 환자 수, 사회적 비용 현황

우리나라 치매 환자 (15분에 1명씩 치매 환자 증가)	50	여만명
치매 환자 1인을 돌보는 데 드는 사회적 비용	연	1968만원
치매 환자 1인을 돌보는 데 드는 시간	하루	6~9시간
연간 치매 환자를 돌보는 데 드는 사회적 비용	10조	3000억원



Q. 치매란?

다양한 원인에 의해 초래된 뇌기능의 손상으로 인해 기억력 포함 지남력, 언어능력, 판단력 등 인지기능이 저하되어 일상생활과 사회생활에 어려움을 초래하는 질병입니다.

Q. 치매의 원인 및 종류

1) 알쯔하이머 치매

가장 흔한 치매로 점진적으로 뇌의 퇴행성 변화가 와서 기억력을 비롯한 뇌의 전반적인 인지기능저하가 진행되는 질환입니다. 아직 질병의 완치는 힘들지만 증상을 개선시키고 진행을 느리게 하는 약제들이 개발되어 있습니다.

2) 혈관성 치매

뇌혈관 질환으로 인해 뇌조직이 손상되어 발생하는 치매로 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심장질환 등 뇌졸중의 위험인자를 지닌 경우에 많이 발생합니다.

3) 기타 퇴행성 치매, 약물 중독, 뇌종양 등 다양한 원인으로 치매가 발생할 수 있습니다.

Q. 치매의 예방

치매예방 수칙

삼성서울병원 뇌전문가 나덕렬 교수가 말하는

진인사대천명 GO

진 진땀나게 운동하라
(운동은 뇌의 혈액 순환 촉진, 뇌 기능 개선에 도움)

인 인정사정없이 담배를 끊는다
(흡연은 신경세포 퇴화, 인지기능 손상)


사 사회활동과 긍정적인 사고를 많이 하라
(뇌를 즐겁게 하고, 뇌 손상의 저항력을 높임)

대 대뇌활동을 적극적으로 하라
(독서, 퍼즐 등을 통해 뇌세포를 늘림)

천 천박하게 술마시지 말라
(다량의 알코올은 뇌에 손상)

명 명을 연장하는 식사를 하라
(건강 식단, 적정량, 고른 영양소 섭취)

GO 고혈압, 고혈당, 고지혈증을 조정한다



SAMSUNG 삼성서울병원