



# 치매

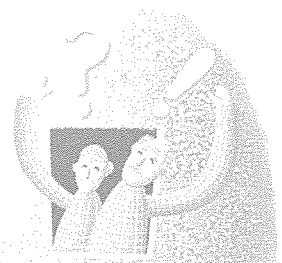
치매는 나이가 들어감에 따라 정상적으로 발달한 뇌가 후천적인 외상이나 질병 등 외부적인 요인에 의해 손상되거나 파괴되어 언어·학습·지능 등에 대한 전반적인 인지기능과 고등정신기능이 비정상적으로 감퇴되는 복합적인 임상증후군을 포괄적으로 이르는 것을 말한다. 즉, 치매란 이전까지 얻은 지적인 기능들이 급격하게 떨어지는 상태를 일컫는 것이다.

일단 치매에 걸리게 되면 가족도 알아보지 못하고 지금이 여름인지 겨울인지 모르며, 집안에 있는 화장실조차도 찾지 못하는 등 기본적인 인지 장애는 물론 자신의 상황조차도 이해하지 못하고 엉뚱한 생각 속으로 빠져 들어가는 것이 일반적인 증상이다

## III 치매 자가진단

▣ 다음 문항을 읽고 환자의 최근 6개월간의 해당 사항에 동그라미 하세요. (개당 1점씩)

1. (    ) 전화번호나 사람이름을 기억하기 힘들다.
2. (    ) 어떤 일이 언제 일어났는지 기억하지 못할 때가 있다.
3. (    ) 며칠전에 들었던 이야기를 잊는다.
4. (    ) 오래 전부터 들었던 이야기를 잊는다.
5. (    ) 반복되는 일상 생활에 변화가 생겼을 때 금방 적응하기가 힘들다.
6. (    ) 본인에게 중요한 사항을 잊을 때가 있다.(예를 들어 배우자 생일, 결혼기념일 등)
7. (    ) 다른 사람에게 같은 이야기를 반복할 때가 있다.
8. (    ) 어떤 일을 해놓고도 잊어 버려 다시 반복할 때가 있다.
9. (    ) 약속을 해놓고 잊을 때가 있다.
10. (    ) 이야기 도중 방금 자기가 무슨 이야기를 하고 있었는지를 잊을 때가 있다.



- 11. ( ) 약먹는 시간을 놓치기도 한다.
- 12. ( ) 여러 가지 물건을 사러 갔다가 한 두 가지를 빠뜨리기도 한다.
- 13. ( ) 가스불을 끄는 것을 잊어 버린적이 있다. 또는 음식을 태운적이 있다.
- 14. ( ) 남에게 같은 질문을 반복한다.
- 15. ( ) 어떤일을 해놓고도 했는지 않았는지 몰라 다시 확인해야 한다.
- 16. ( ) 물건을 두고 다니거나 또는 가지고 갈 물건을 놓고 간다.
- 17. ( ) 하고 싶은 말이나 표현이 금방 떠오르지 않는다.
- 18. ( ) 물건 이름이 금방 생각나지 않는다.
- 19. ( ) 개인적인 편지나 사무적인 편지를 쓰기 힘들다.
- 20. ( ) 갈수록 말 수가 감소되는 경향이 있다.
- 21. ( ) 신문이나 잡지를 읽을 때 이야기 줄거리를 파악하지 못한다.
- 22. ( ) 책을 읽을 때 같은 문장을 여러번 읽어야 이해가 된다.
- 23. ( ) 텔레비전에 나오는 이야기를 따라가기 힘들다.
- 24. ( ) 자주보는 친구나 친척을 바로 알아보지 못한다.
- 25. ( ) 물건을 어디에 두고 나중에 어디에 두었는지 몰라 찾게 된다.
- 26. ( ) 전에 가본 장소를 기억하지 못한다.
- 27. ( ) 방향 감각이 떨어졌다.
- 28. ( ) 길을 잃거나 헤맨적이 있다.
- 29. ( ) 물건을 항상 두는 장소를 잊어버리고 엉뚱한 곳을 찾는다.
- 30. ( ) 계산능력이 떨어졌다.
- 31. ( ) 돈관리를 하는데 실수가 있다.
- 32. ( ) 과거에 쓰던 기구 사용이 서툴러졌다.

이 검사는 병 전후의 상태를 잘 아는 보호자가 치매 환자의 인지기능에 대한 정보를 제공함으로써 치매를 조기에 발견할 수 있는 치매 선별검사로 개발되었다. 점수 17점 이상을 치매로 진단했을 때 치매가 있는 사람 있다고 발견할 확률이 89%, 없는 사람을 없다고 할 수 있는 확률이 94%이다. 다만 치매의 경중을 판정하는데는 민감하지 않아, 단지 치매유무만을 판정하는데 참고 되어져야 할 것이다.

#### ▣ 치매를 예방하기 위한 14가지 방법

- ① 고혈압을 치료해야 한다.
- ② 당뇨병을 조절해야 한다.
- ③ 콜레스테롤을 낮추어야 한다.
- ④ 절대로 담배를 피우면 안된다.
- ⑤ 심장병을 초기에 발견하여 치료해야 한다.
- ⑥ 비만을 줄여야 한다.
- ⑦ 적절한 운동을 꾸준히 하여야 한다.
- ⑧ 과음은 절대 금물이다.
- ⑨ 머리를 많이 쓰고, 적극적으로 살아야 한다.
- ⑩ 여성의 경우 폐경기후에 여성호르몬을 투여하면 치매를 예방할수 있다.
- ⑪ 우울증은 치료받고, 많이 웃고 밝게 살아야 한다.
- ⑫ 성병에 걸리지 말아야 한다.
- ⑬ 기억장애/언어장애가 있을때 빨리 검사를 받아야 한다.
- ⑭ 미리미리 노후대책을 마련해야 한다. ㉞

(출처 : 건강길라잡이)