

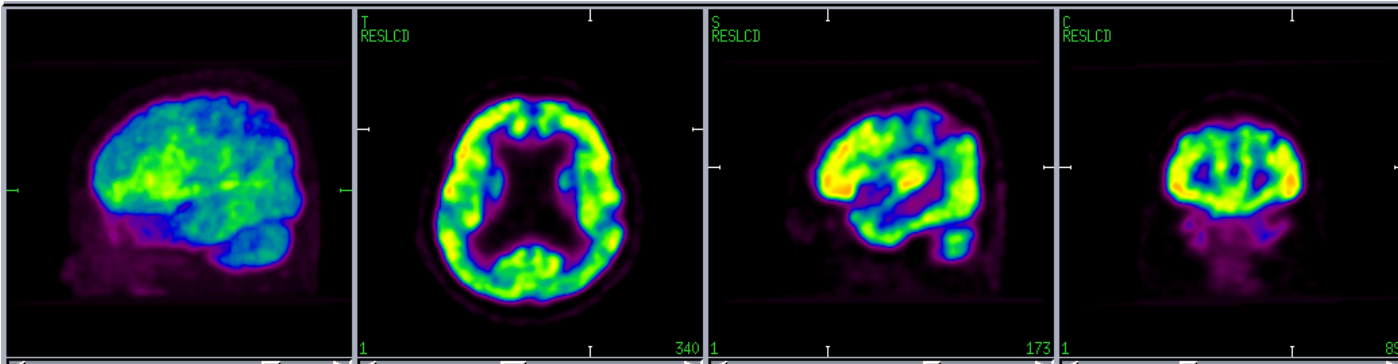
치매의 이해와 최신동향

보바스 기념 병원 뇌건강센터
성남시 노인보건센터/성남시 중원구 치매안심센터
신경과 나해리

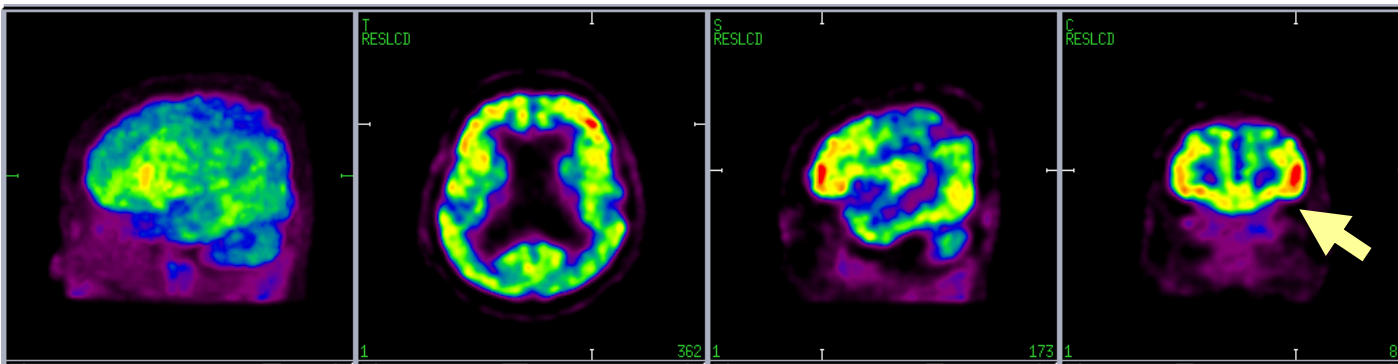


송세창 (78세)

PET Study

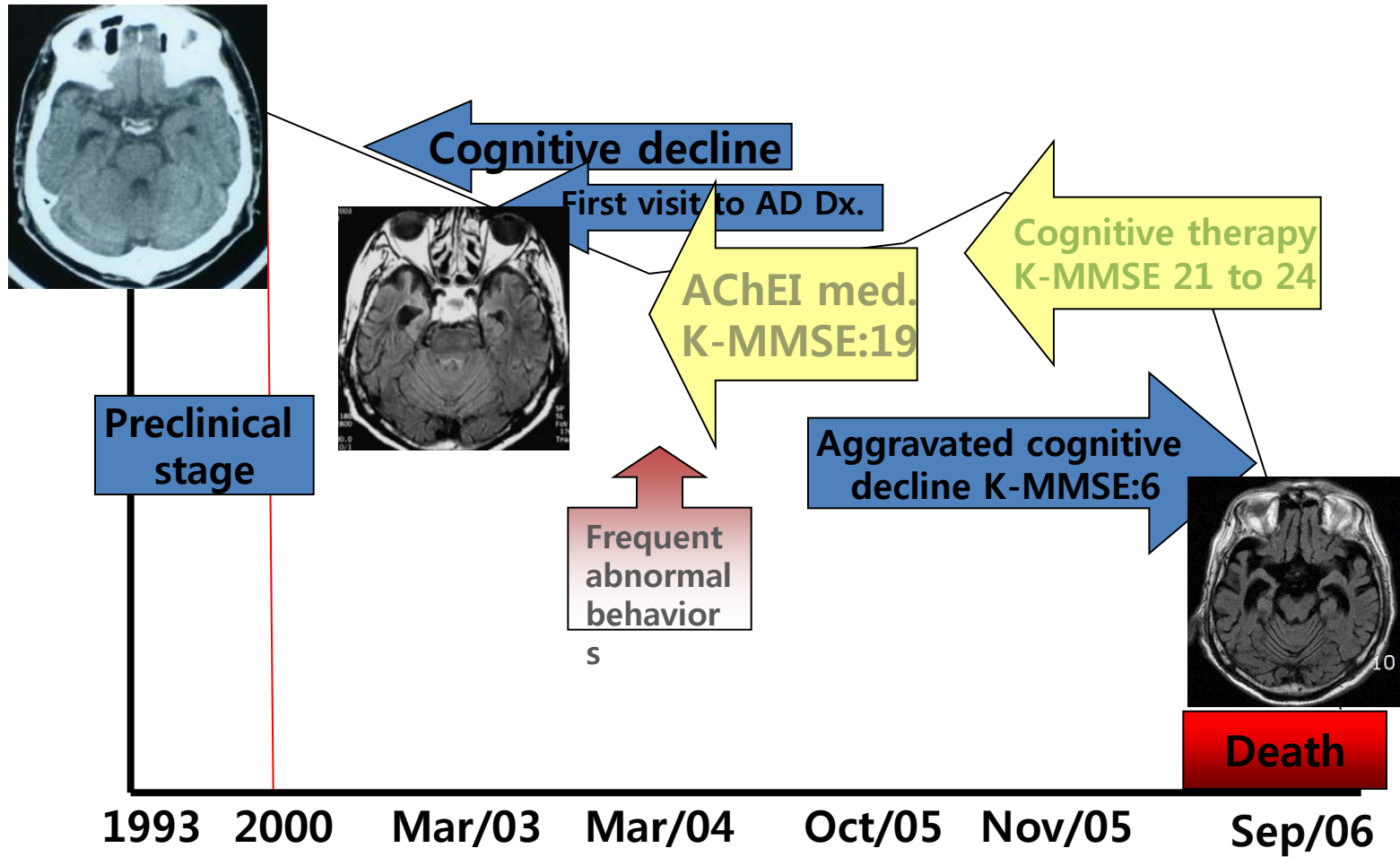


(2005. 10.12)



(2005. 11. 11)

요약



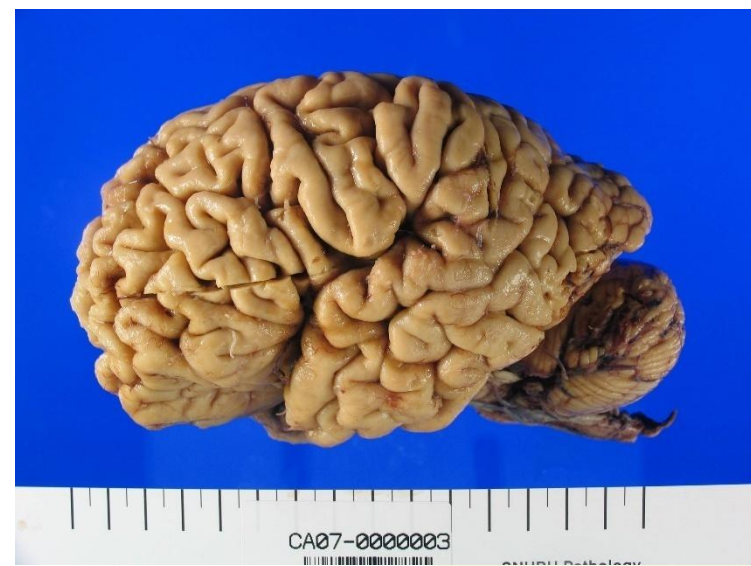
함께해요 치매
기억해요 성남

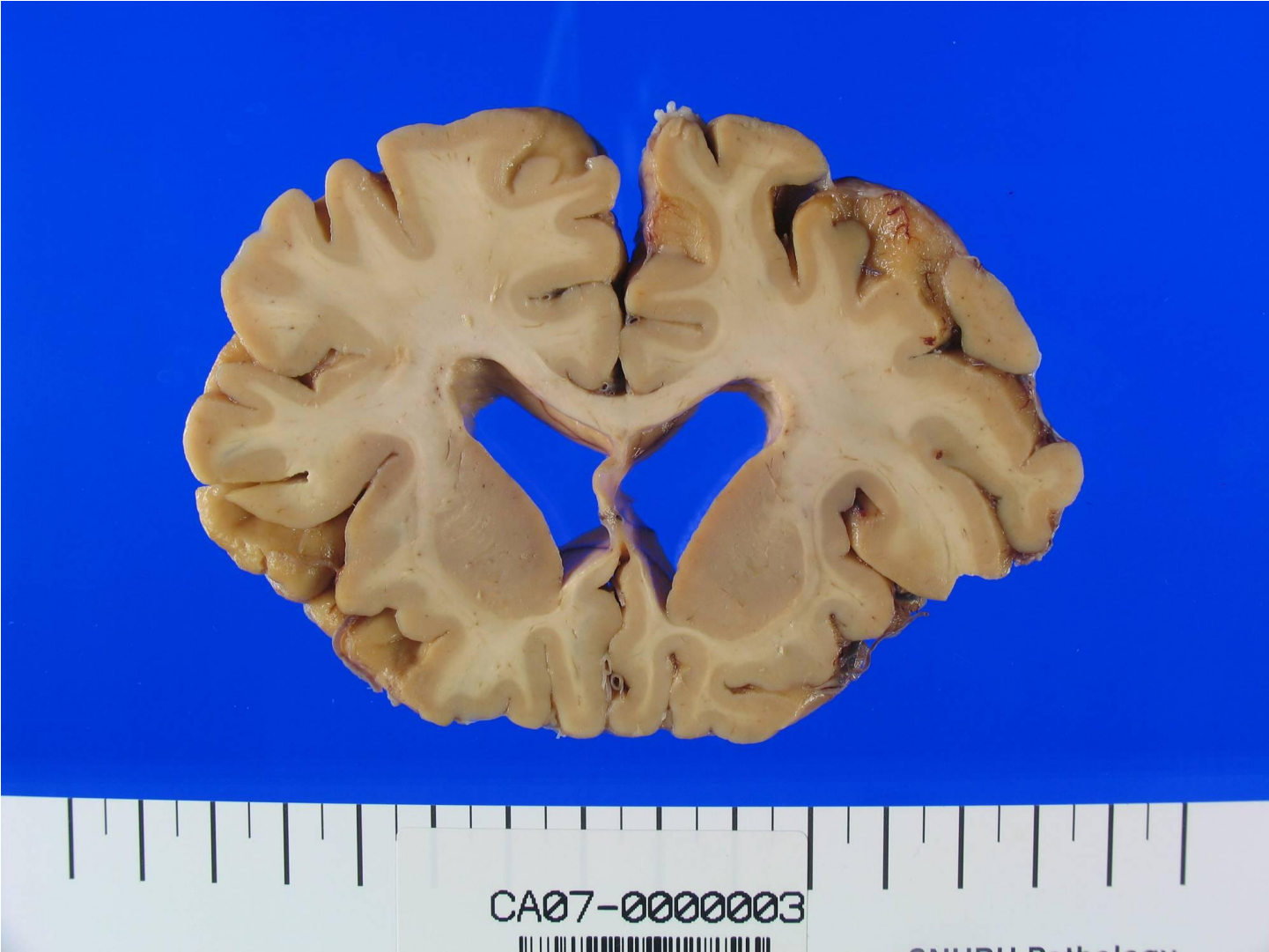
Autopsy Brain Pathology



Gross Findings

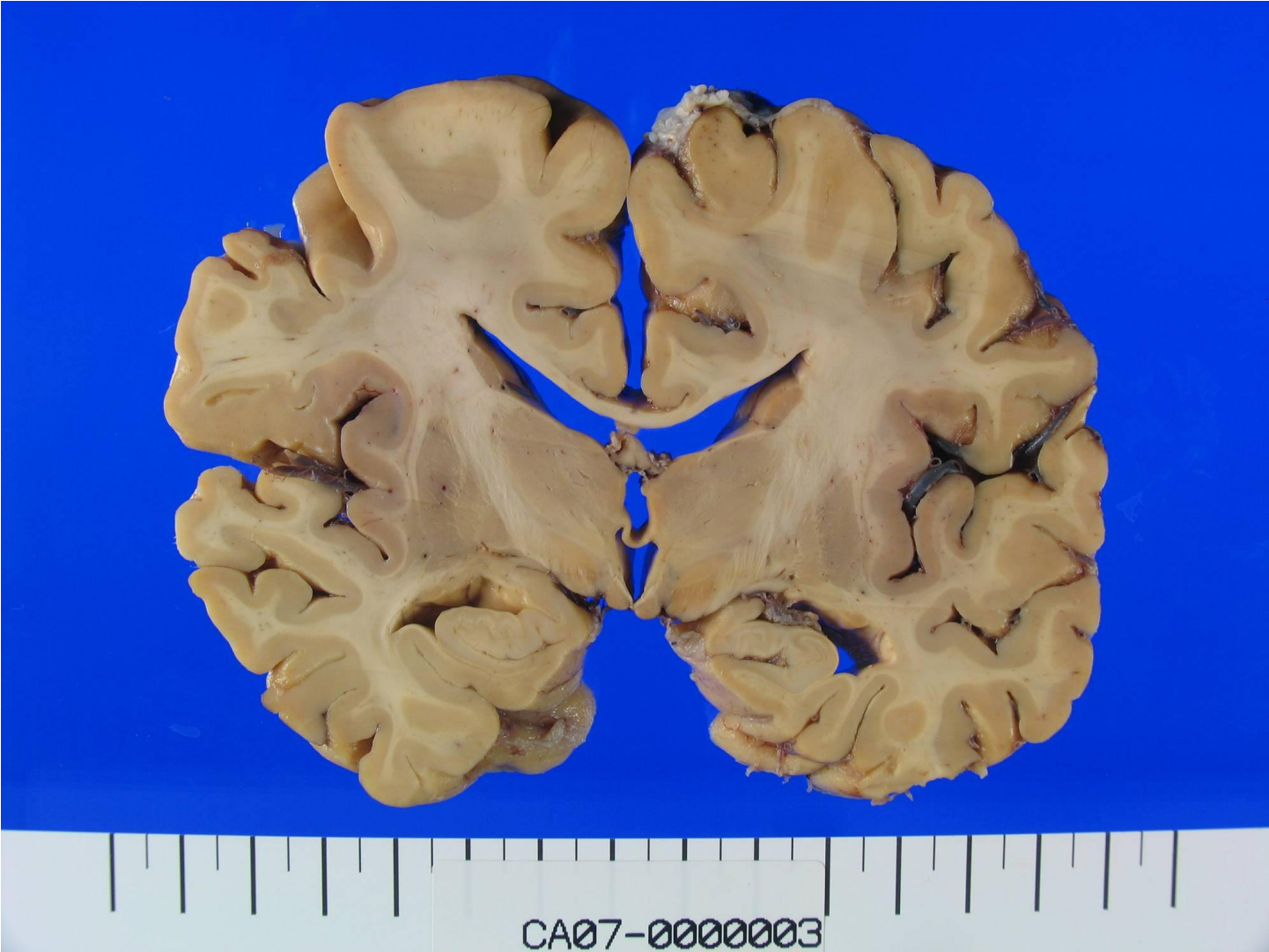
- ❖ Diffuse cerebral atrophy
 - Weight of whole brain: 1120 g
 - Cerebrum : 932 g
 - Cerebellum : 166 g
 - Cerebrum : cerebellum = 5.6:1
 - (cf. normal = 8:1 ~ 9:1)
- ❖ Hydrocephalus *ex vacuo*
- ❖ No infarct
- ❖ No lacunar infarct





CA07-000003





CA07-0000003



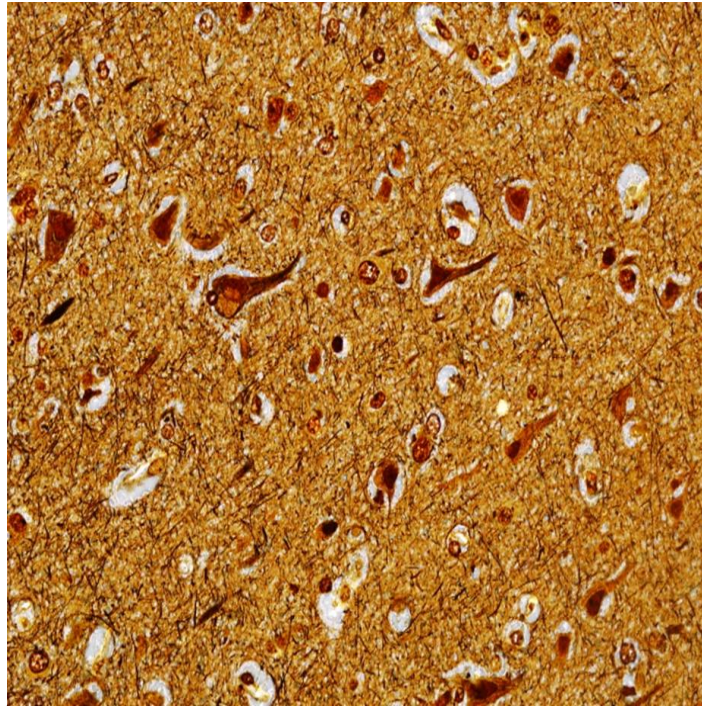
CA07-0000003



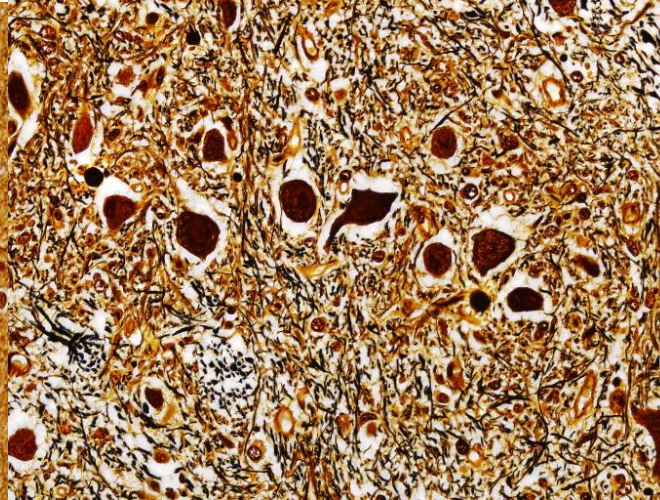
CA07-0000003

Neurofibrillary Tangle

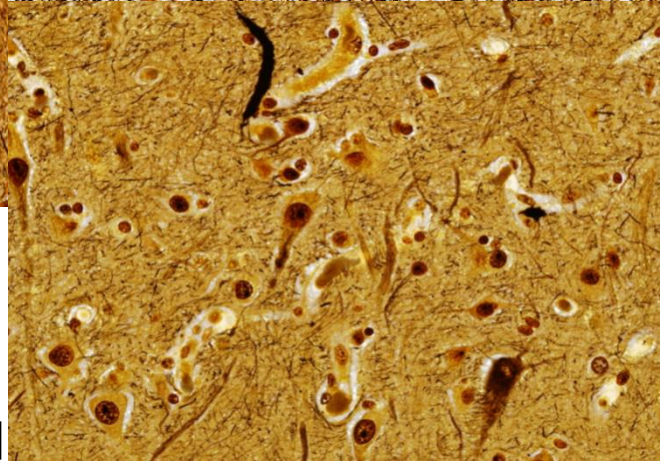
(Bielschowsky stain)



Frontal



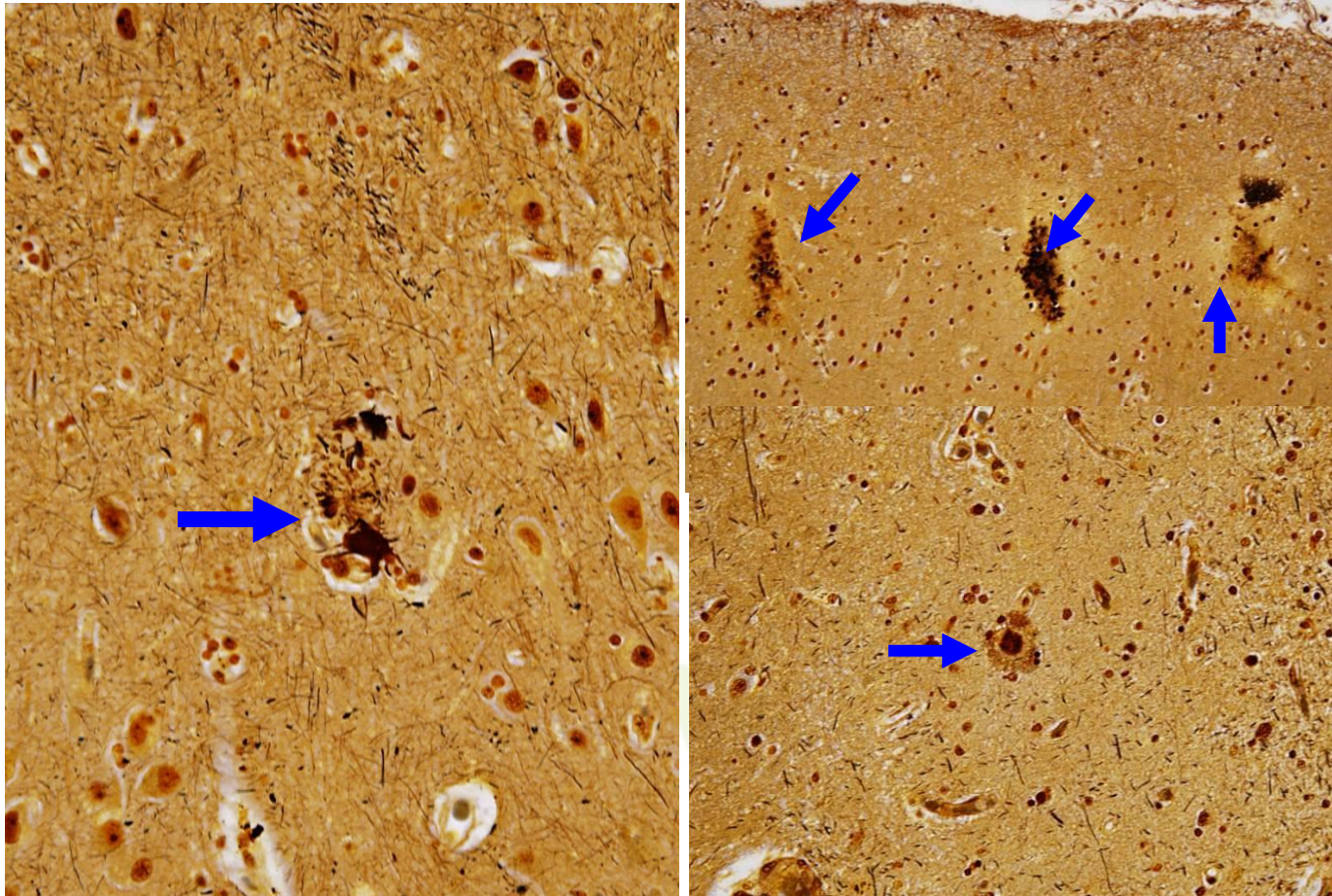
Midbrain



Cingulate

Senile plaque

(Bielschowsky stain)



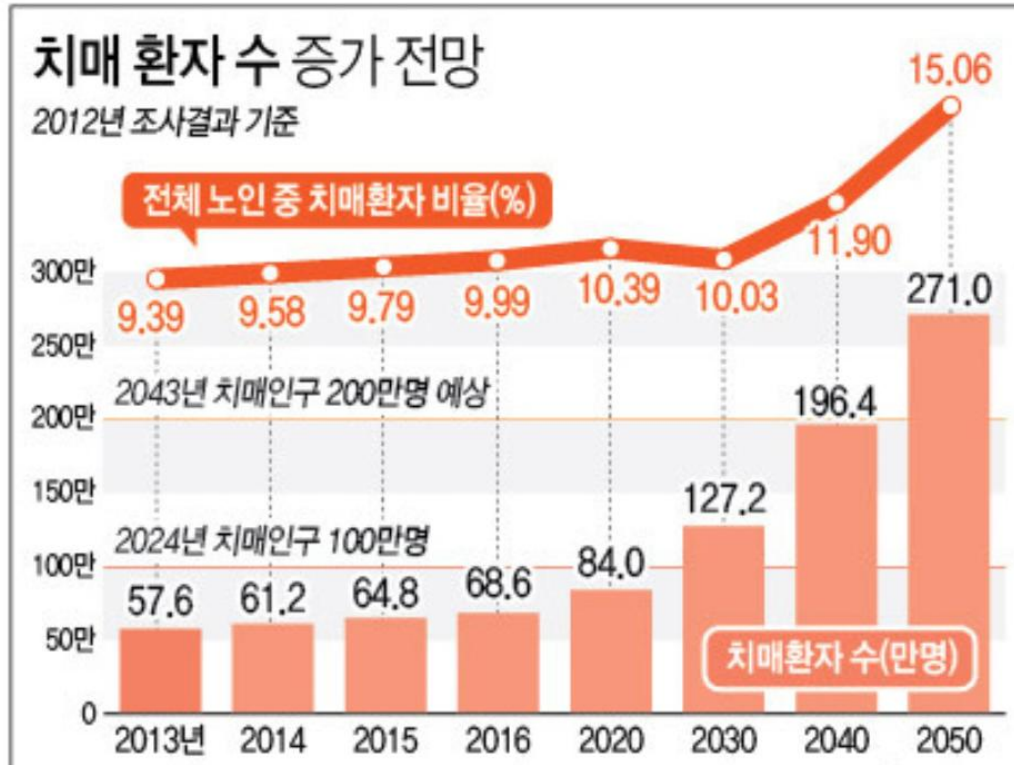
Final Diagnosis

Definite Alzheimer's disease,

Braak & Braak stage III

**with neuropathologic changes involving
brainstem**

나쁜 소식



고령화에 따른 치매환자 수 증가

좋은 소식

전세계적으로 치매문제 극복이 우선 정책과제로 여겨짐



치매극복을 위한 G8 정상모임 (2013.12)

노력하면 치매를 줄일 수 있다?!

Lancet Neurology (2011)

- 집단기여위험도의 개념을 이용해서 통계학적 분석을 시행.
- 만약 7가지 요인(당뇨, 중년기 고혈압, 중년기비만, 우울증, 운동부족, 흡연, 저학력)이 없앨 수 있다면 치매유병률을 절반으로 감소시킬 수 있음을 증명함

	Population prevalence	Relative risk (95% CI)	PAR (confidence range)	Number of cases attributable (thousands; confidence range)
Worldwide				
Diabetes mellitus	6.4%	1.39 (1.17-1.66)	2.4% (1.1-4.1)	826 (365-1374)
Midlife hypertension	8.9%	1.61 (1.16-2.24)	5.1% (1.4-9.9)	1746 (476-3369)
Midlife obesity	3.4%	1.60 (1.34-1.92)	2.0% (1.1-3.0)	678 (387-1028)
Depression	13.2%	1.90 (1.55-2.33)	10.6% (6.8-14.9)	3600 (2295-5063)
Physical inactivity	17.7%	1.82 (1.19-2.78)	12.7% (3.3-24.0)	4297 (1103-8122)
Smoking	27.4%	1.59 (1.15-2.20)	13.9% (3.9-24.7)	4718 (1338-8388)
Low education	40.0%	1.59 (1.35-1.86)	19.1% (12.3-25.6)	6473 (4163-8677)
Combined (maximum)	50.7%	17 187 028*
USA				
Diabetes mellitus	8.7%	1.39 (1.17-1.66)	3.3% (1.5-5.4)	174 (77-288)
Midlife hypertension	14.3%	1.61 (1.16-2.24)	8.0% (2.2-15.1)	425 (119-798)
Midlife obesity	13.1%	1.60 (1.34-1.92)	7.3% (4.3-10.8)	386 (226-570)
Depression	19.2%	1.90 (1.55-2.33)	14.7% (9.6-20.3)	781 (506-1078)
Physical inactivity	32.5%	1.82 (1.19-2.78)	21.0% (5.8-36.6)	1115 (308-1942)
Smoking	20.6%	1.59 (1.15-2.20)	10.8% (3.0-19.8)	574 (159-1050)
Low education	13.3%	1.59 (1.35-1.86)	7.3% (4.4-10.3)	386 (236-544)
Combined (maximum)	54.1%	2 866 951*

PAR=population attributable risk. *Absolute number.

Table: Alzheimer's disease cases attributable to potentially modifiable risk factors worldwide and in the USA

지난 20년간 영국의 치매 유병률 24% 감소

감기? 치매? 기억력? 건강?



HOME NEWS SPORT COMMENT FINANCE TRAVEL ENTER
 UK WORLD SHOWBIZ ROYAL WEIRD SCIENCE & TECH HEALTH NATURE PROPERTY R

Home > News > Health > We're winning war against dementia

We're winning war against dementia

BRITAIN is winning the war on dementia, with the number of sufferers slashed by a quarter.

By: Jo Willey
 Published: Wed, July 17, 2013

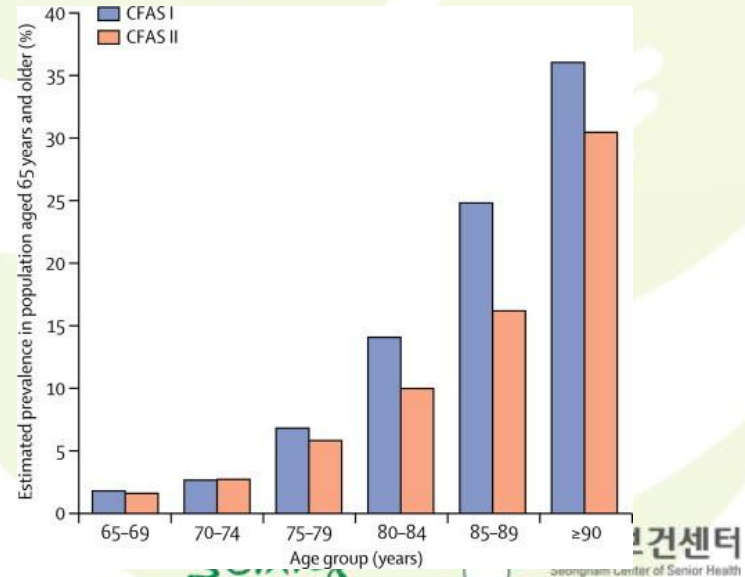
3 Comments Like 10 Tweet 11 +1 0



The figures from Cambridge University show a fall in the prevalence of dementia

영국 캠브리지대학 공중보건연구소
 지역사회코호트 연구발표

1989년부터 20년 동안 영국의
나이, 성별을 보정한 치매 유병률이
 8.3%→6.5%로 감소
 (예상된 치매환자 수의 24% 감소)



(Matthews et al. Lancet 2013 ePub)



왜 치매가 문제인가요?

국내 치매 유병률 조사 2018 (중양치매센터)

- 2018년 65세 이상 성인 중 10.2%가 치매 환자로 72.5 만명 추정
- 경도 인지 장애는 65세 이상 성인의 22%
- 급속한 고령화로 치매 환자 수도 빠르게 증가, 2027년에는 치매 노인이 100만 명 이상

- **조기 발견과 조기치료 시 20년 후에는 치매 환자의 57%로 감소**



Ref. 1. 치매 유병률조사 (조사연구기관: 중양치매센터, 조사대상자: 전국 65세 이상 노인 8,199), 노인문제연구소
 Ref. 2. Jorm AF, Dear KB, Burgess NM, Projections of future numbers of dementia cases in Australia with and without prevention. The Australian and New Zealand journal of psychiatry. Nov-Dec 2005

전국

치매환자수, 오늘은? 724,857명 (2017년 기준)

치매유병율, 오늘은? 10.2% (2017년 기준)

치매비용, 오늘은? 147,396억원(2017년 기준)

치매진단율, 오늘은? 73.6% (2015년 기준)

성 별

	28.6%		71.4%
---	-------	---	-------

연 령 별

65~69	70~74	75~79	80~84	85이상
6.9%	6.6%	20.4%	25.8%	40.3%

중증도별

최경도	경도	중등도	중증
16.8%	40.3%	26.9%	16.0%

- 인구 노령화와 함께 치매로 고통 받는 환자의 수가 빠르게 늘어감에 따라, 치료비용과 심리적 부담 등 치매로 인해 고통 받는 가족의 수 또한 빠르게 증가.
- 치매로 인한 연간 사회적 비용이 15조에 달하고 치매 환자 1명을 돌보는데 드는 연간 비용은 2,093만원에 이릅니다.

치매란 병인가요?

치매 (癡呆, Dementia)



- 지적 수준이 정상이던 사람이 다양한 원인으로 인하여 뇌의 여러 기능들이 저하된 결과 평소와 다르게 부적절한 행동들이 발생하고 일상생활을 하는데 장애가 생기는 병
- 치매는 특정 질환 명이 아니고 인지기능 저하의 특정한 상태를 일컫는 말
- 일반적으로 생각하는 치매와 실제 치매와는 많은 차이가 있음
- 치매의 원인 질환은 약 100여가지

뇌영역에 따른 인지기능

전두엽

계획세우기
성격

두정엽

방향 감각
도구 사용

후두엽

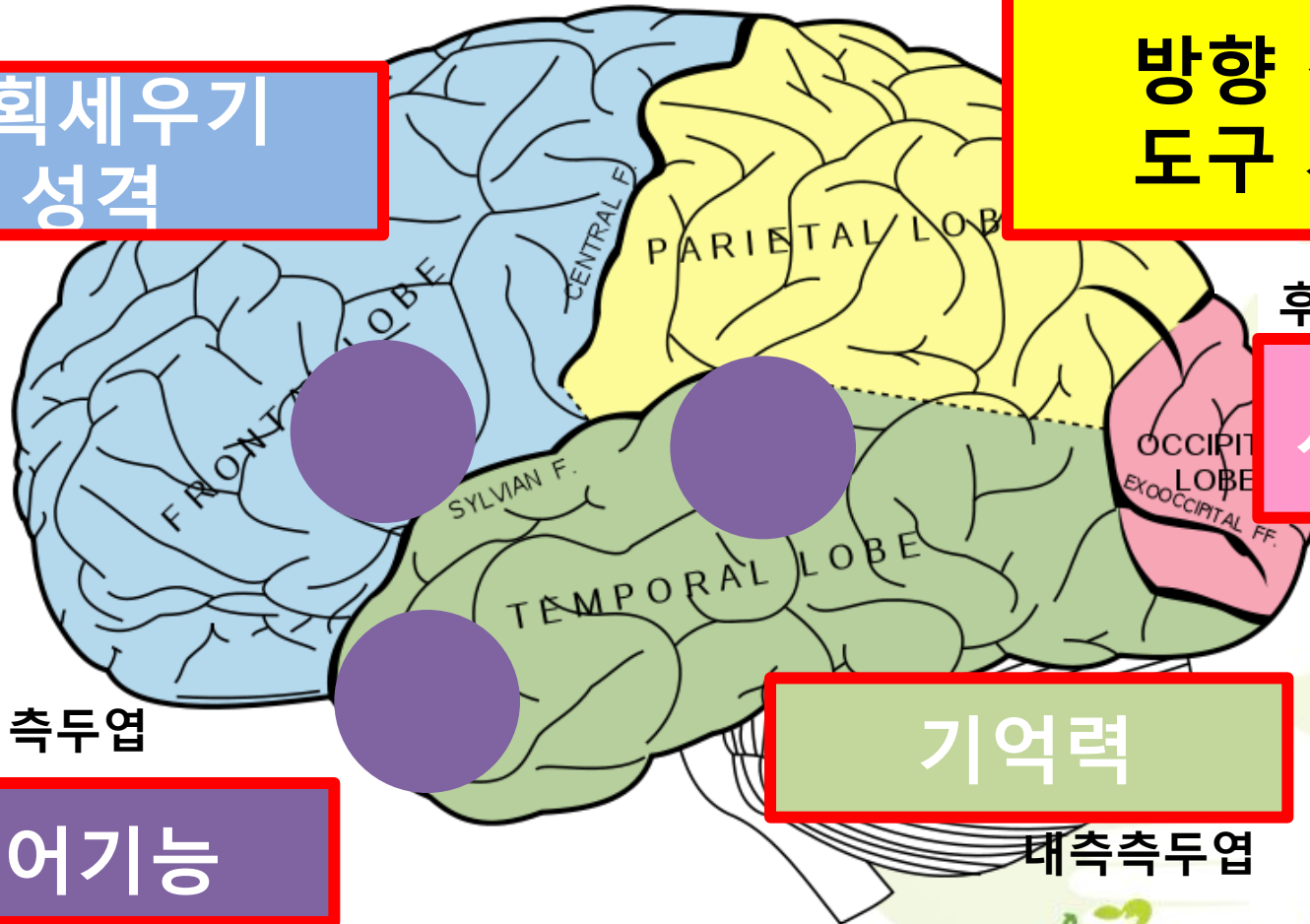
시각 인지

전두엽, 측두엽

언어기능

기억력

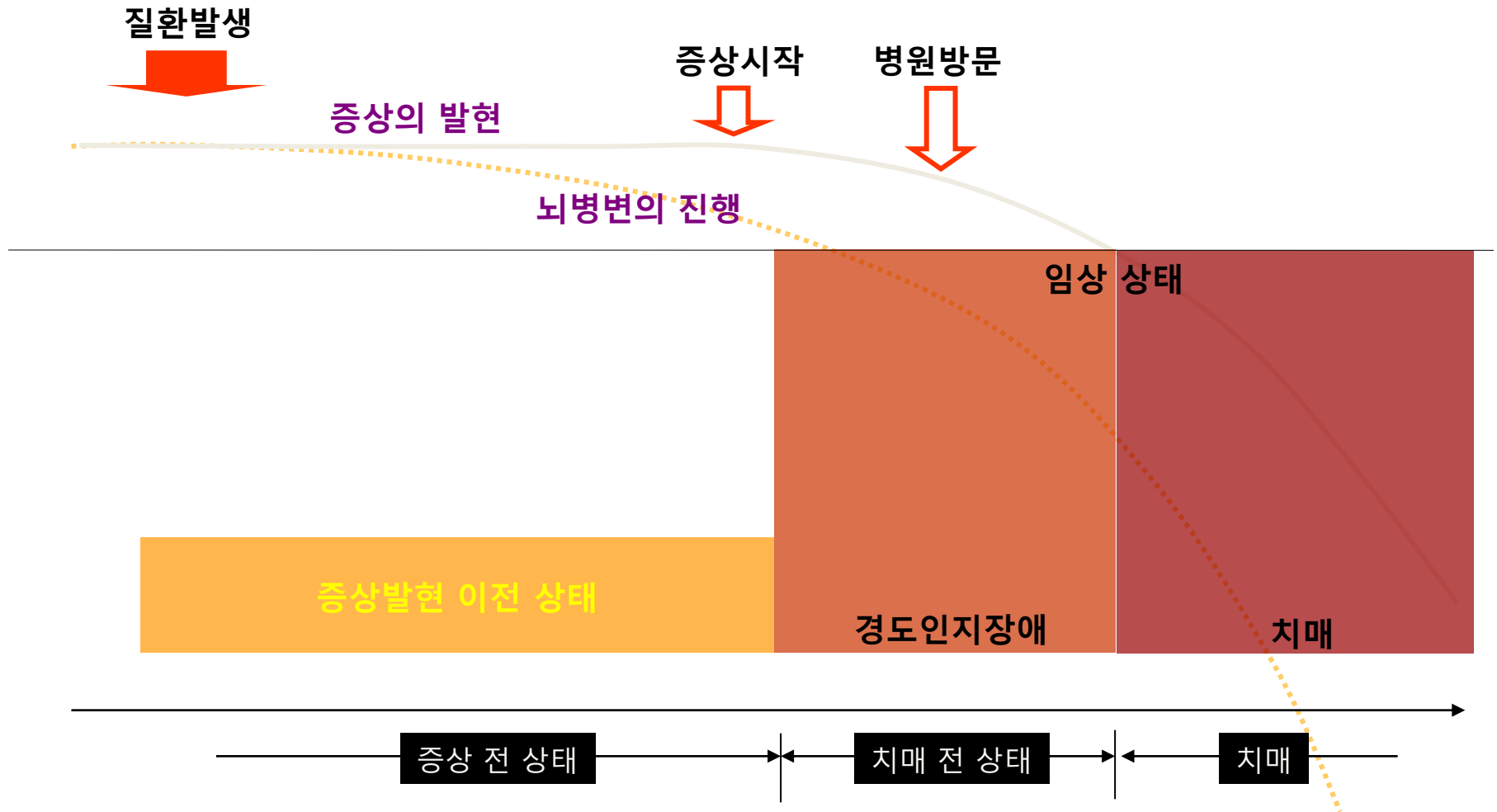
대측측두엽



치매는 어떤 병인가요?

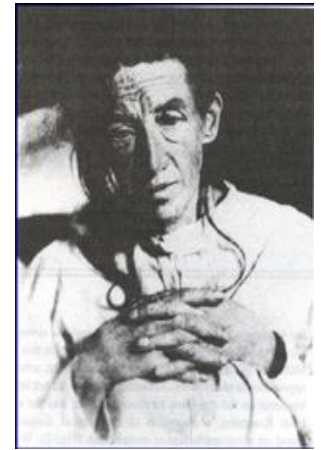
- **어른 바보**
- **정신병**
- **중풍**
- **불치병**
- **노인의 심한 건망증**
- **정상적 노화과정**
- **A**ctivity of Daily Living
- **B**ehavior
- **C**ognitive function Impairment
- **D**ifferential Diagnosis

알츠하이머병에서 인지장애의 진행

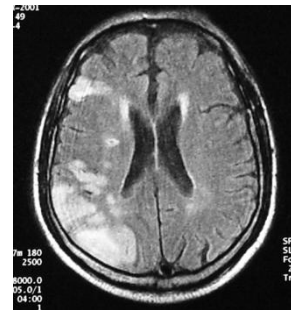


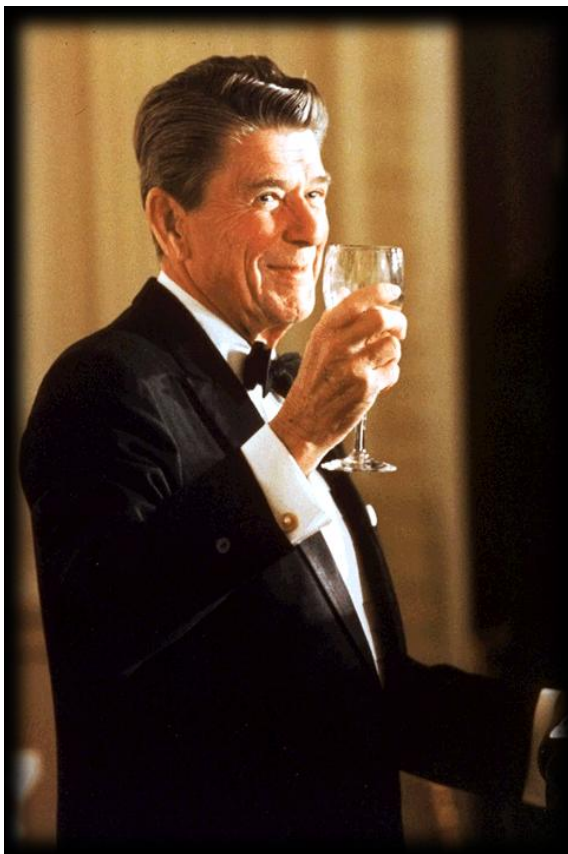
치매의 종류

알쯔하이머병
(Alzheimer Disease)



혈관성 치매
(Vascular Dementia)





RONALD REAGAN

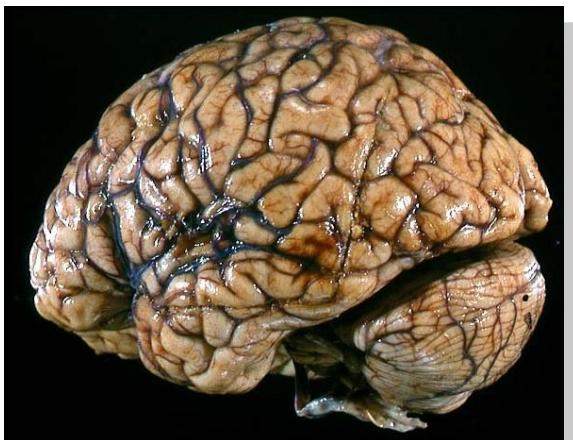
Nov. 5, 1994

불행하게도 내가 앓고 있는
알츠하이머병이 점차 심해지면 가족들이
힘든 고통을 겪을 것입니다.
나는 내 아내를 이 고통스러운 경험에서
구할 수 있는 어떤 방법이 있기를

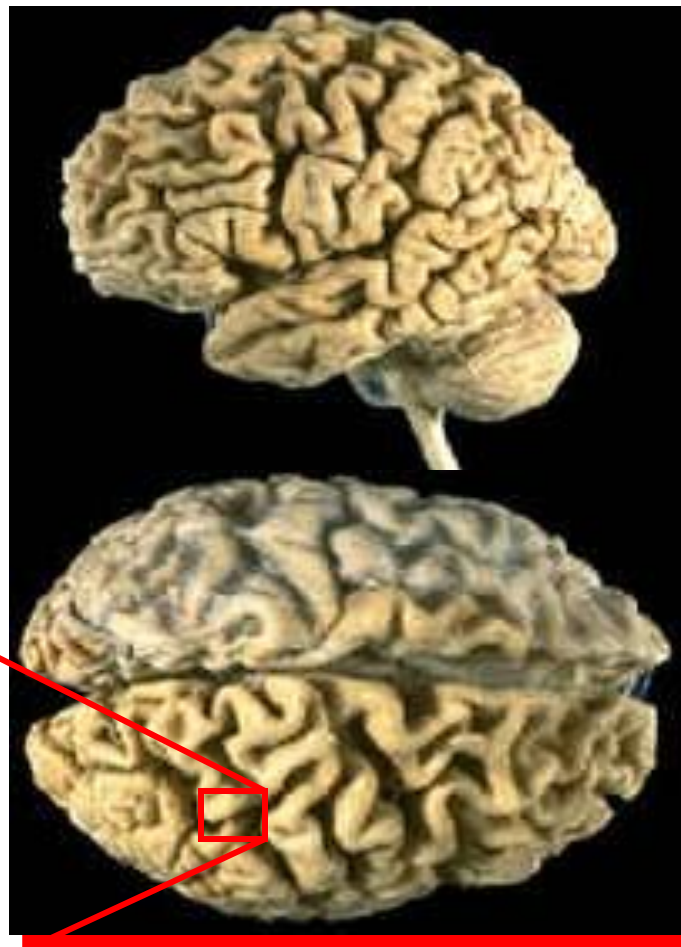


... We are deeply...
... people...
... in...
... ability...

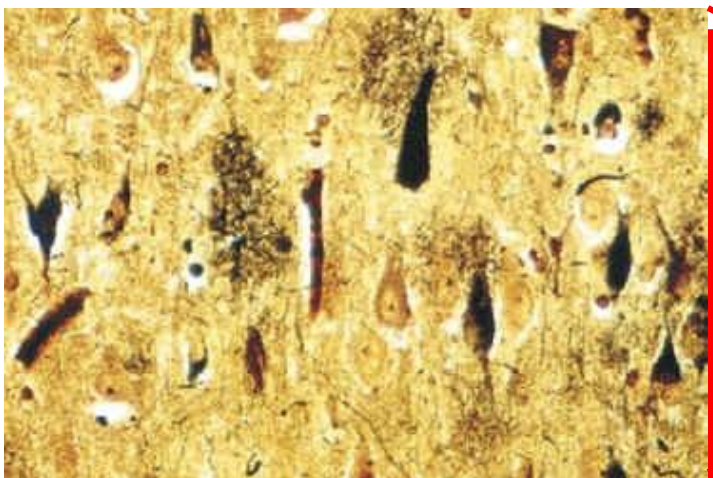
알쯔하이머병



정상 뇌

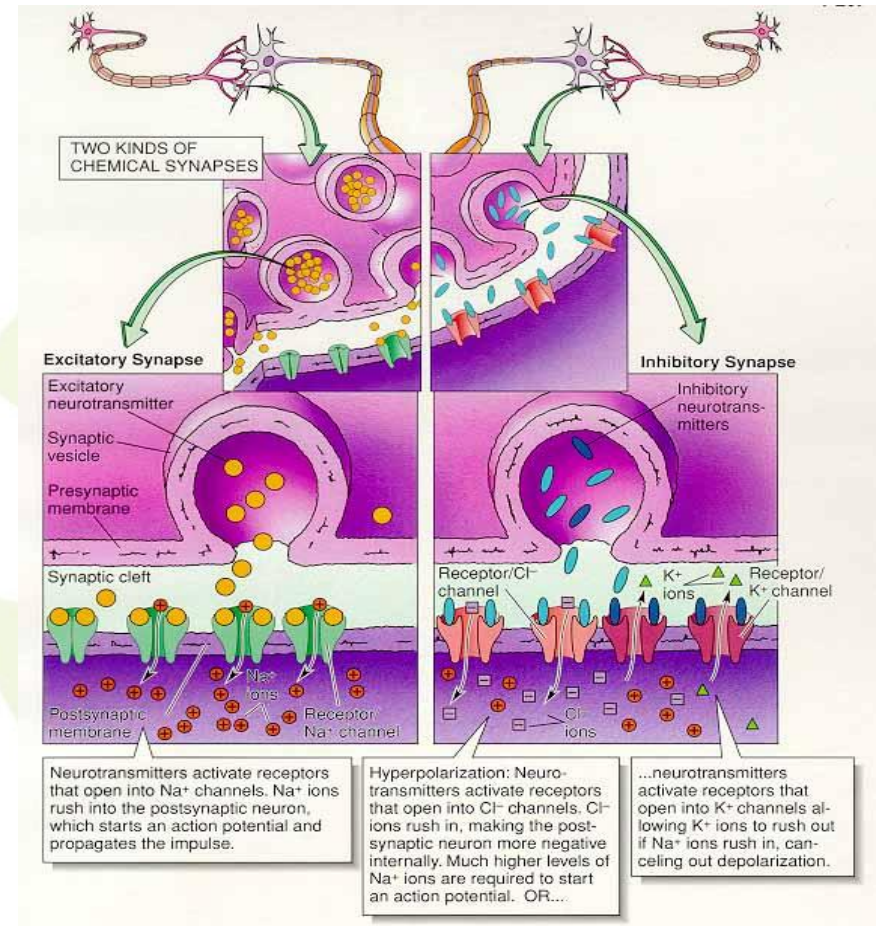


알쯔하이머병 환자의 뇌



아세틸콜린 가설

- 알츠하이머병 환자의 뇌조직에서 주의 집중, 학습 등에 관련이 깊은 신경전달물질인 아세틸콜린이 결핍



치매를 일으키는 질환
(AD, VaD, FTD, DLBD)

조직학적 이상
뇌의 특정 영역을 침범

신경전달물질 이상

인지장애

행동 장애 증상

신경학적 증상

치매의 증상 발현

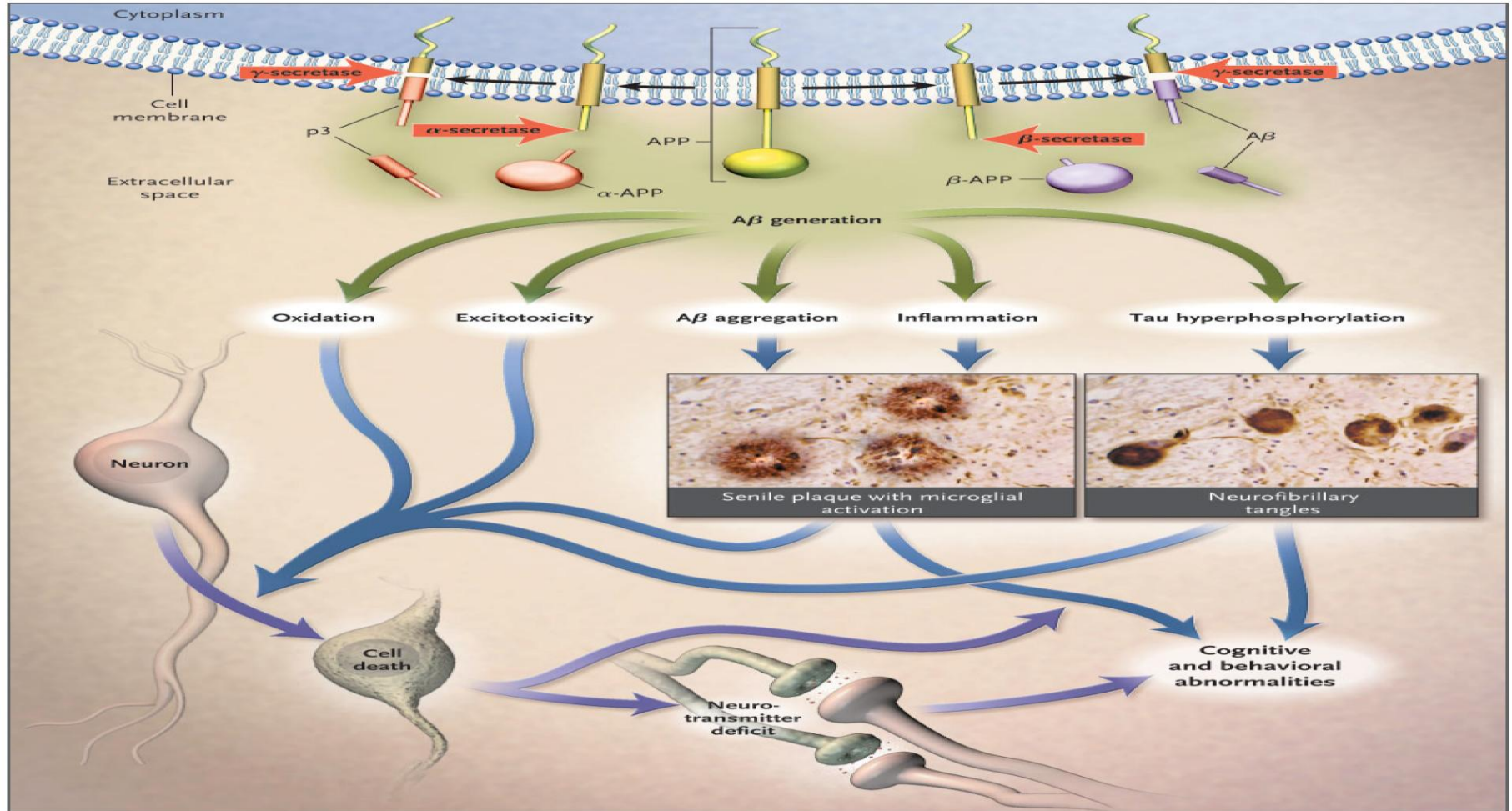
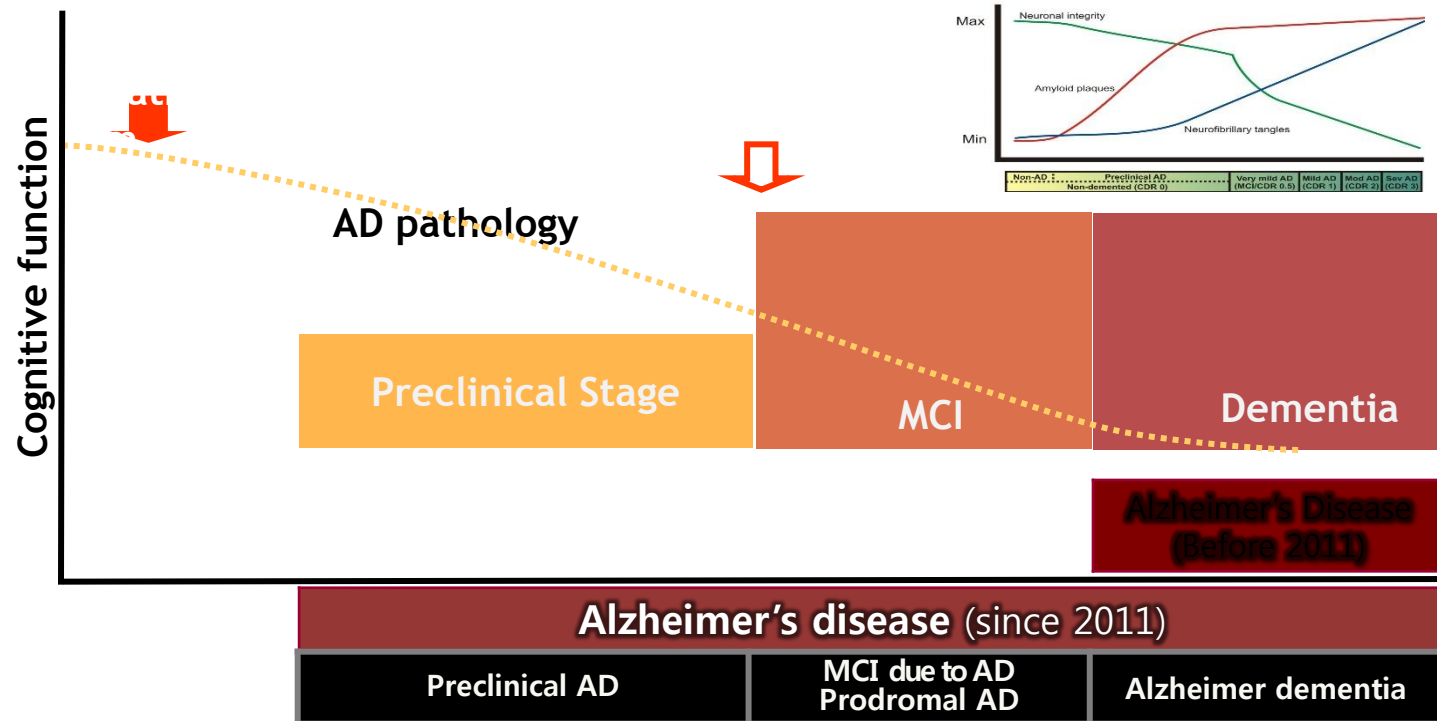


Figure 2. Putative Amyloid Cascade.

This hypothesis of the amyloid cascade, which progresses from the generation of the beta-amyloid peptide from the amyloid precursor protein, through multiple secondary steps, to cell death, forms the foundation for current and emerging options for the treatment of Alzheimer's disease. APP denotes amyloid precursor protein, and $A\beta$ beta-amyloid.

AD pathological changes in relation to clinical manifestations



AD Diagnostic Biomarkers

Type of Biomarkers		Contents
Clinical markers		
Neuropsychological markers		Localization & Staging. Evaluation of Neurobehavioral Sx & ADL
Electrophysiology markers		qEEG. Evoked potentials. MEG.
Clinical laboratory markers		
MRI markers		Structural or Functional
PET markers		Metabolic (FDG) or Molecular (amyloid & tau)
Genetics markers		<i>APOE / APP, PS1, PS2 / GWAS</i>
	CSF	A β 42, p-Tau, t-Tau
Fluid BIOMK	Blood	A β oligomer by MDS
	Urine	Neuronal thread protein
	Stool	
Neuropathologic markers		Autopsied brain

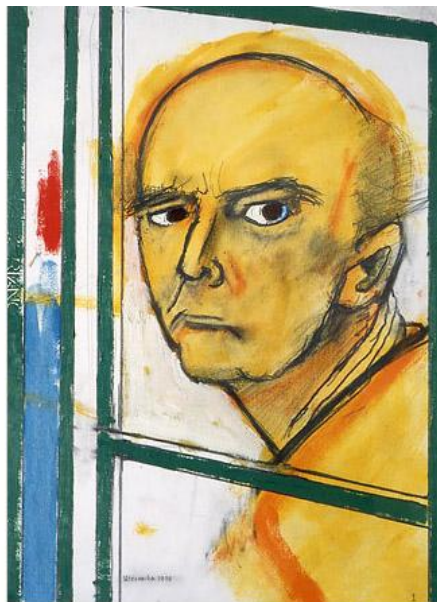
알프하이머병의 위험인자들

- 연령의 증가
- 알프하이머병의 유전인자
- 알프하이머병의 가족력
- 우울증의 병력
- 낮은 교육수준
- 두부 외상
- 고혈압, 당뇨 등 뇌혈관질환의 위험 인자들
- 흡연, 음주

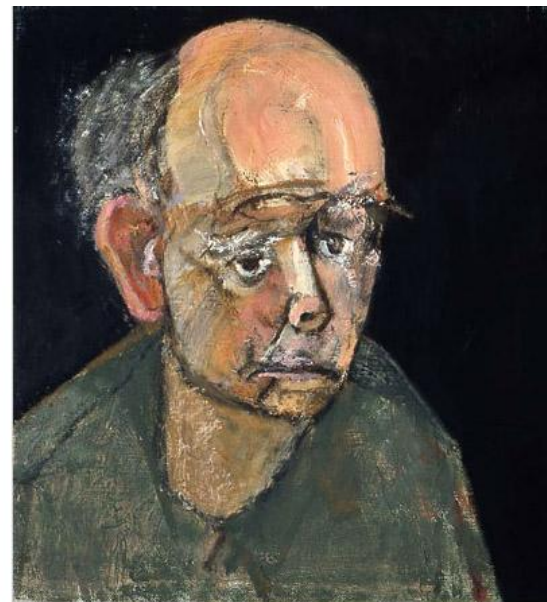




1967



1996



1997



1998

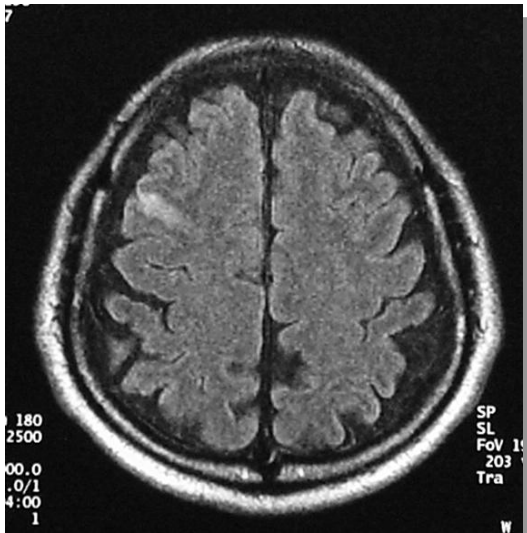


1999

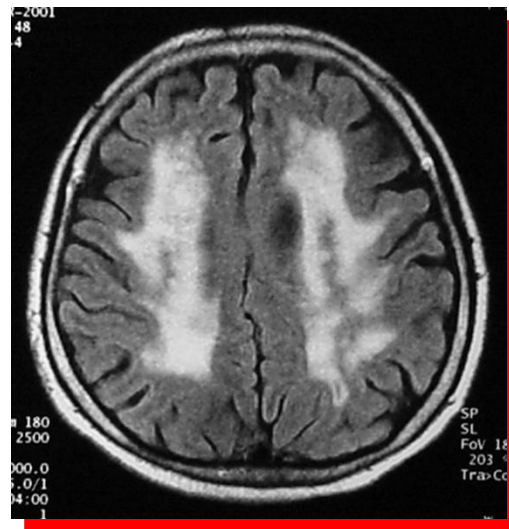


2000

혈관성 치매



정 상



혈관성 치매



뇌졸중 때문에도
치매가 생길 수 있나요?

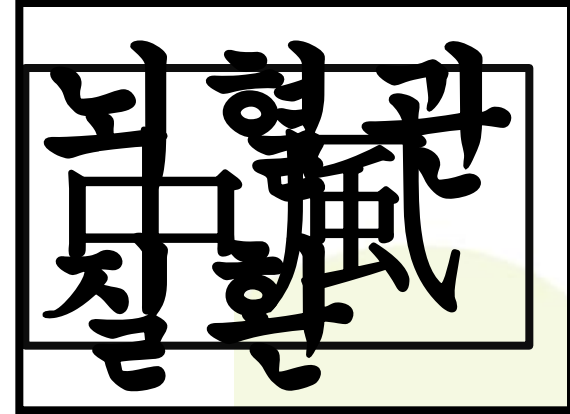
0

90여 가지 다양한
질환

치매

- 퇴행성 뇌질환 (예-알츠하이머병 치매)
- 뇌졸중
- 감염질환
- 대사 장애
- 내분비 장애
- 뇌종양
- 수두증
- 중독성 장애
- 두부 외상
- 우울증
- 비타민 B12 나 엽산 부족

뇌졸중의 종류



뇌졸중(중풍)

뇌경색(허혈성 뇌졸중)

혈전

뇌혈관 막힘

뇌출혈(출혈성 뇌졸중)

혈종

뇌혈관 터짐

뇌졸중의 증상들



▲ 한쪽 팔다리가 마비되거나 감각이 이상하다.



▲ 말할 때 발음이 분명치 않거나 말을 잘 못한다.



▲ 일어서거나 걸으려고 하면 자꾸 한쪽으로 넘어진다



▲ 주위가 뱅뱅 도는 것처럼 어지럽다.



▲ 앞이 잘 보이지 않거나 둘로 보인다.



▲ 벼락치듯 갑자기 심한 두통이 온다.



▲ 의식장애로 깨워도 깨어나지 못한다.

뇌졸중의 증상들

갑자기 나타나는 증상

- 갑자기 말을 못 하고,
- 갑자기 움직이지 못함

-년간 뇌졸중 사망

우리나라 10만 명 당 51.1명 사망 이유가 뇌졸중

20대 0.27% 1,404명

30대 1.35% 6,974명

40대 5.35% 27,648명

50대 16.4% 84,626명

60대 25.13% 129,672명

70대 이상 51.1% 263,615명

-생존자의 50%가 독립적인 생활을 하지 못함



뇌졸중과 치매



→ 최대 30%
뇌졸중후 치매

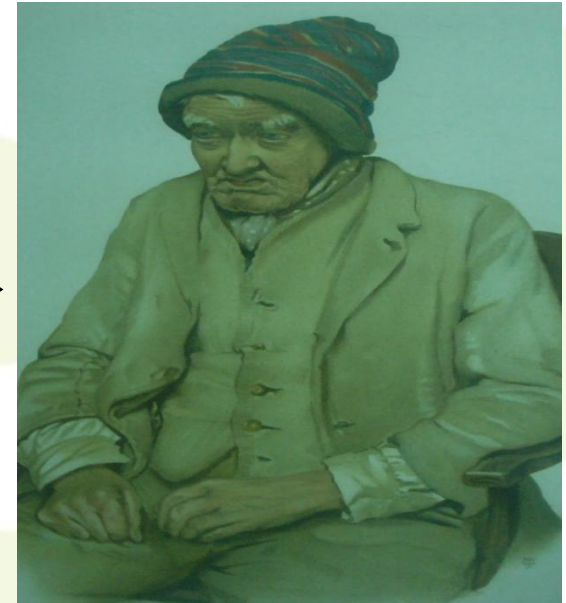
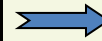
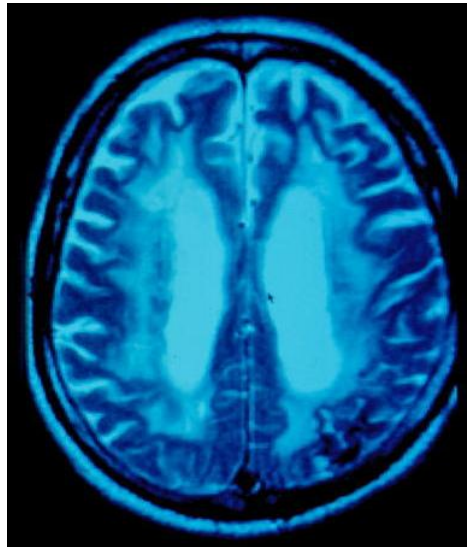
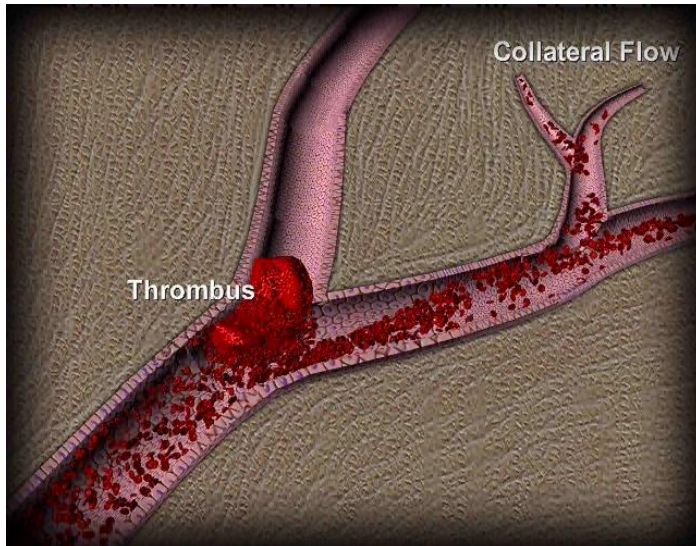
혈관성 치매

알츠하이머병의 악화

뇌졸중은 대표적인 뇌혈관 질환으로 뇌의 혈관이 막히거나
파열되었을 때 생기며 치매를 일으키는 원인 중의 하나이자
알츠하이머병을 악화시키는 요인입니다. 고혈압 및 당뇨 등
뇌졸중을 일으킬 수 있는 원인질환의 관리는 치매 예방에
중요합니다.

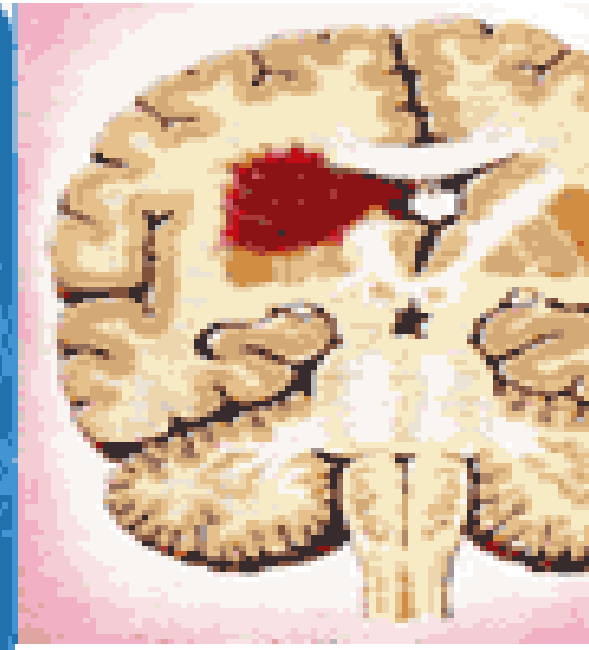
혈관성 치매란

함께해요 치매
기억해요 성남

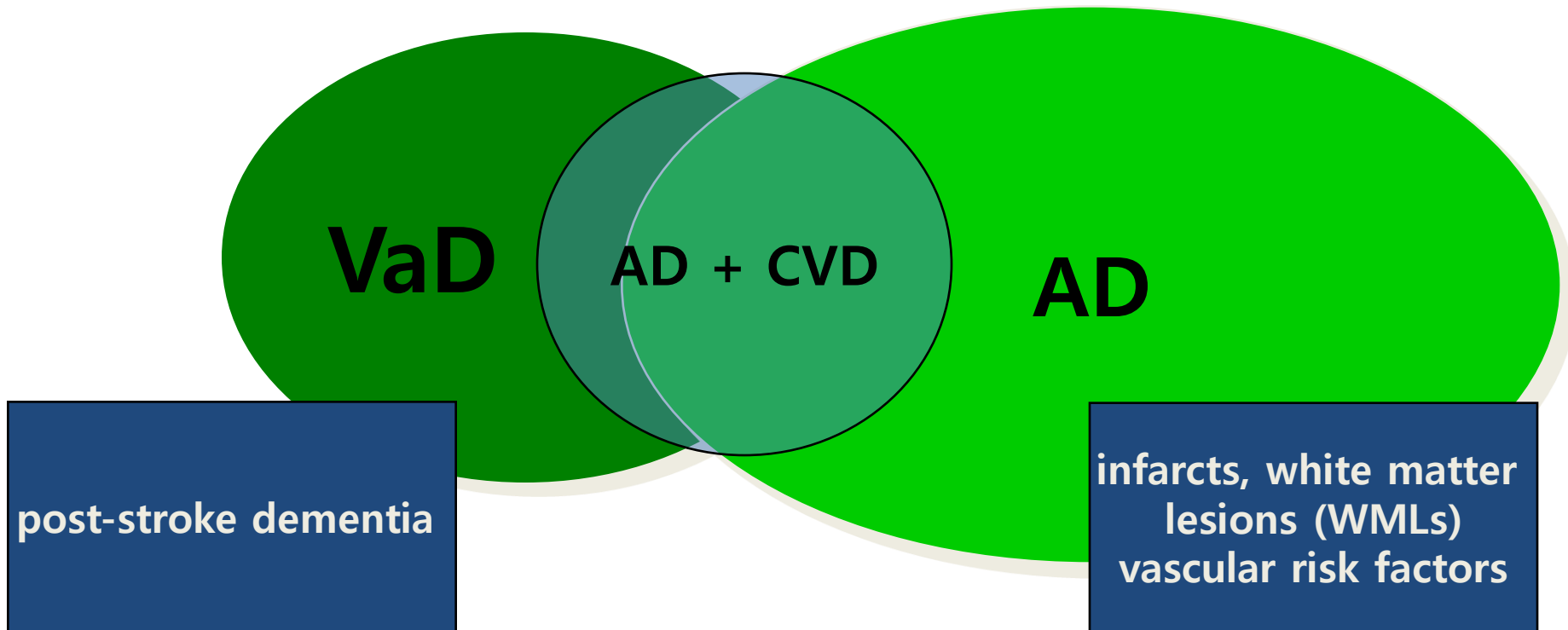


혈관성 치매의 위험요인

- 나이
- 고혈압 (4-5배)
- 심장질환 (2-4배)
- 심방세동 (5-18배)
- 당뇨 (2-3배)
- 흡연 (1.5-3배)
- 과음 (1-4배)
- 고지혈증 (1-2배),
- 뇌졸중의 과거병력



Interactions between VaD and AD



기억력은 자신 있는데
치매일 수도 있나요?

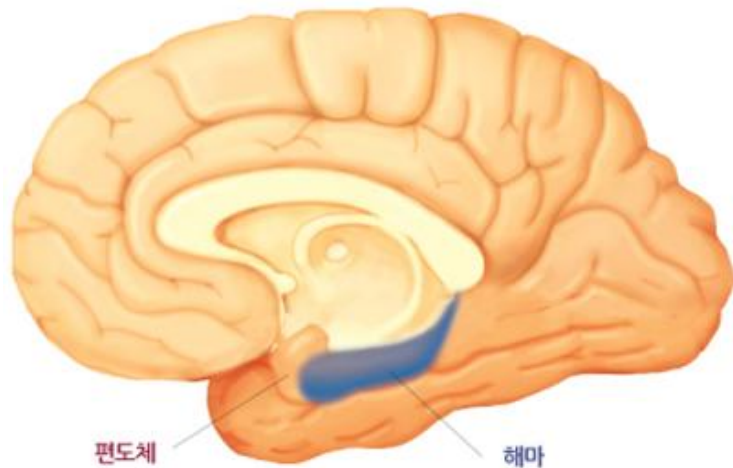
기억 (記憶)

- 기억한다는 것은 산다는 것이다
- 마틴 부버

등록

저장

인출



편도체

해마

치매의 종류
에 따라
다양한 초기
증상이 가능
합니다

시각장애

방향감각

언어장애

성격변화

기억력

기억력은 멀쩡하고 일상생활에도
문제는 없지만 **감정조절**이 안되어
화를 많이 내고 주변사람들과 **자주**
문제를 일으키는 사람으로 바뀌었
습니다. 치매는 아닐까요?



노인 (老人)



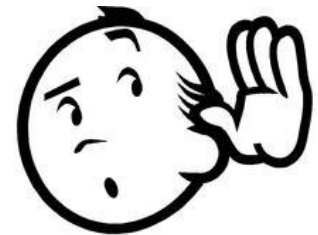
부정적

- 고집. 지팡이..
- 느리다..
- 이기적이다..
- 소리만 지른다.
- 대접만 받으려 한다.
- 병
- 우울.
- 화, 짜증.
- 인색
- 지저분함.



긍정적

- 따스함
- 배움/배려
- 넓은 이해심
- 풍부한 경험
- 지식의 주체
- **지혜의 산실**
- **힘든 인생을 잘 마무리한 행복한 분**
- 집안의 주축/기둥
- 대화/의논의 대상
- **선(善)을 추구**



사회적 인식 저하 (경도 행동 장애)

- 의욕 저하 (무감동증, 동기저하, 무관심)
- 감정 부조화 (불안, 안절부절증, 쉬운감정변화)
- 충동조절능력 저하
- 부적절한 사회적 반응
- 부적절한 인식, 생각 (망상, 환시)
 - 대인관계 문제 발생
 - 사회적 기능의 문제
 - 원만하지 못한 일처리

사회적 인식저하(경도행동장애)의 사례 김씨에게 치매는 정말



- 송례문 방화 피의자 채종기(70)씨의 가족들은 채씨의 범행 사실에 “그럴 줄 알았다”는 반응.
- 2006년 3월, 20년 동안 살아온 고양시 채씨의 집이 강제로 철거를 당한 후 보상문제에 강한 집착과 피해의식을 보이면서 사람이 달라졌다는 것.
- **이상 집착의 시작**
평소엔 말을 거의 하지 않을 정도로 조용한 성격. 하지만 2002년 채씨의 단독주택이 도로로 국가에 수용되면서 채씨는 보상 액수를 높여달라고 당국에 집요하게 요구했다. “채씨가 2주일에 적어도 한 번 이상 찾아왔다”며 “김씨는 “채씨가 항상 공손한 태도를 보였지만, 어떤 설명을 해줘도 전혀 들으려고 하지 않을 만큼 고집스러웠다”고도 했다.
- **그릇된 이상 집착과 피해의식**
채씨는 김도일(49)씨가 운영하는 목장 분뇨탱크 때문에 물에서 악취가 심하게 난다며 하점면 사무소에 진정을 내기 시작했다. 일주일에 3~4차례는 면사무소를 찾았고, 강화군청에 민원을 제기
- **반사회적 성격 장애자**

사회적 인식저하(경도 행동장애)의 사례

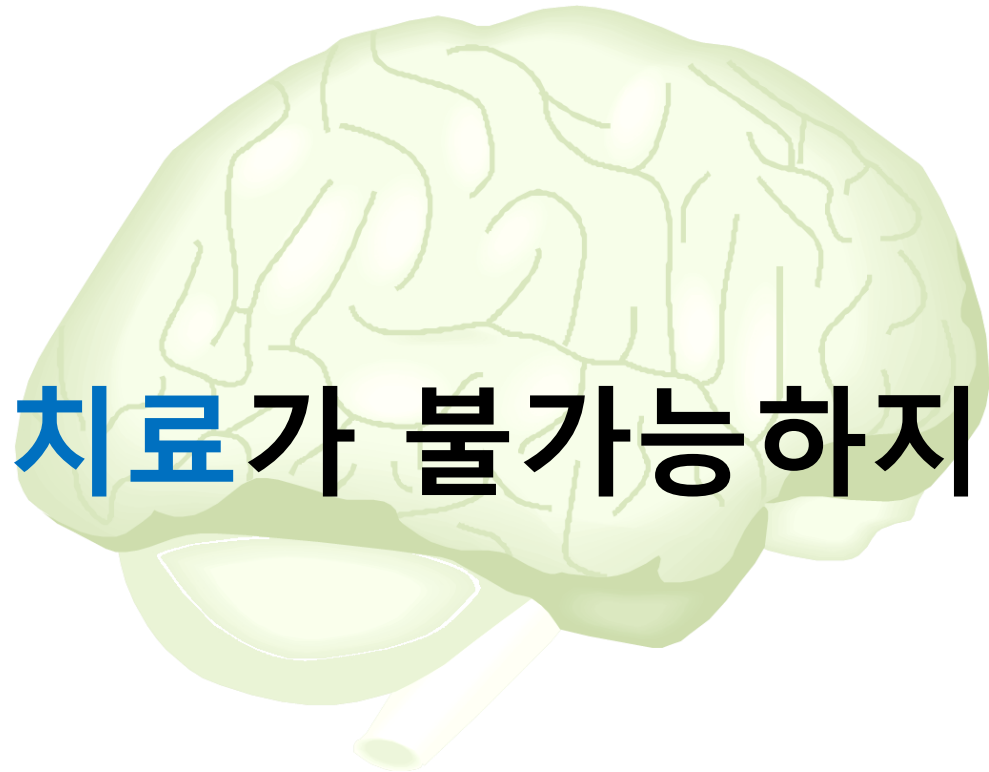
남환 / 80, 대졸, 전직교사

- 부인이 노인정 회장과 바람이 났다.
- 특징
 - 부인이 부정을 하고 살이 찢 것이 임신을 하였다고 생각함.
 - 본인이 말한 것에 대해 기억하지 못할 때가 있으나 물건을 잘 챙기며 약속을 잊은 적 없음.
 - 날짜 혼동 없고 길을 잃거나 헤맨 경우 없음.
 - 청력저하 영향 외의 이해력에 문제 없음.
 - 몇 년 전, 금전이 없는 상황에서 가족들과 상의 없이 7억짜리 상가를 천만원 선입으로 계약한 바 있으며, 2년 전 두 채의 오피스텔 계약사실을 가족들이 뒤늦게 알게 됨.
 - 청소, 분리수거 등 집안일에 참여하며 물건구매 및 은행업무를 수행함. 배우자 부재 시, 라면 정도 끓여 먹음.
 - 매일 체조함.
- 보건소 치매검사: 정상
- 병원 치매정밀검사: 치매는 아니나 경도 행동장애.

Winston Churchill, Franklin Roosevelt, & Josef Stalin at Yalta Feb 11, 1945



Franklin D. Roosevelt died at Apr 12, 1945 of a cerebral hemorrhage

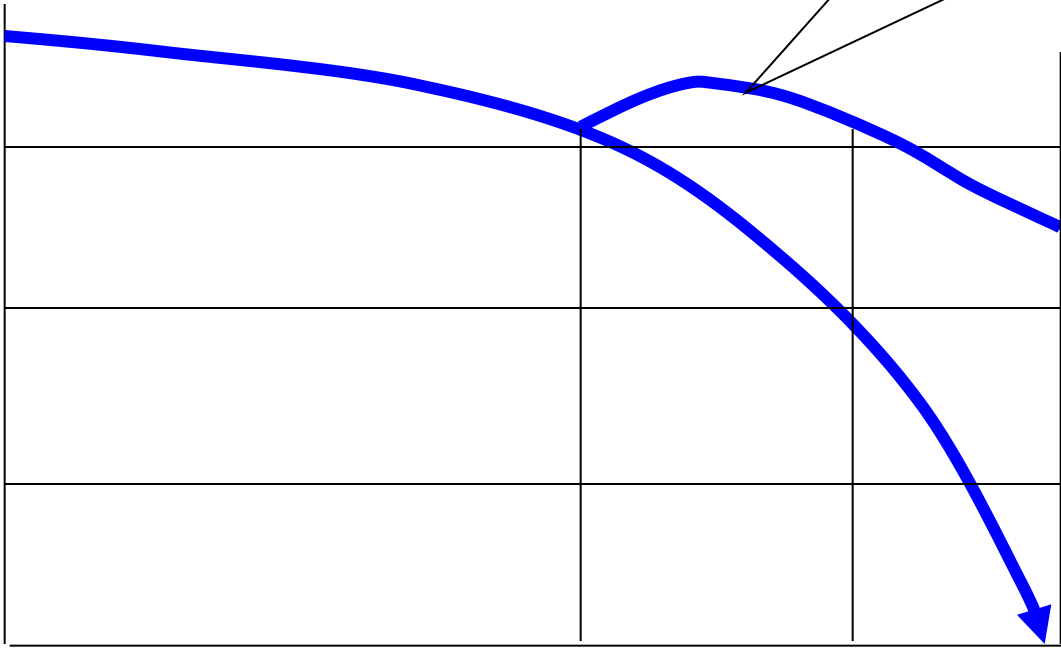


치매는 **치료가 불가능하지 않나요?**

치매의 원인에는 여러 가지가 있고 그 중 일부는 완치 가능한 것도 있습니다. 또한 치료를 통하여 **완치**되거나 **악화가 지연**되는 증상이 있기 때문에 조기발견과 적절한 치료가 중요합니다.

인지기능

치매를 치료하는 경우

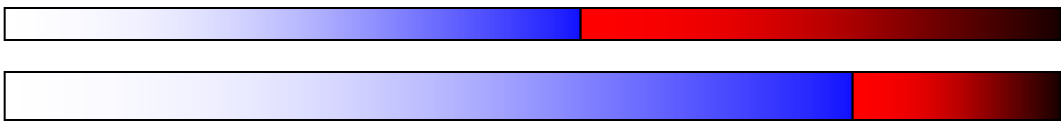


증상 시작

보호와 도움 필요

중환자 간호 필요

사망



알츠하이머 병의 치료

- 현재 개발되어 있는 치매 약물:감소된 아세틸콜린을 보충해준다 예)아리셉트, 엑셀론, 레미닐
- 행동장애를 약물로서 조절해준다
- 혈관성 치매가 겹치지 않도록 위험인자 조절
- 환경 위험인자들의 조절: 신경염증 (NSAIDs), 여성 호르몬 (에스트로젠), 비타민 E, Coenzyme Q10
- 뇌영양제: choline alfoscerate, ginko biloba..
- 알츠하이머 백신 주사 ???
- 줄기세포(?)

젬백스앤카엘, 알츠하이머병 치료제 개발 시장에 도전장

미국 내 임상시험 위한 의약품 제조업체 베티와 생산계약 체결

이상규 기자 | 입력 : 2017.03.09 08:41:53



GV1001은 아밀로이드베타의 축적을 막고 타우단백질의 응축을 억제, 신경세포내의 염증과정을 막는 여러가지 기전

노브메타파마 "당뇨 치료제 후보물질, 알츠하이머에도 효과"

노브메타파마, 생의학 전문저널 'BBA Clinical'에 '사이클로지', 알츠하이머에도 효과" 논문 게재

쉽지않은 '치매정복의 길'...치료제 개발 잇단 실패

입력 2017-03-11 03:00:11 | 수정 2017-03-11 03:00:11 | 지면정보 2017-03-11 A25면

한경 스타론 1644-0940

다국적 제약사가 뛰어든 치매치료제 개발이 잇따라 실패하고 있습니다. 지난 달 MSD는 중증 환자를 대상으로 한 알츠하이머 치매치료제 '베루베세스타트' 임상시험을 중단한다고 선언했습니다.

지난해 11월에는 미국 제약사 일라이 릴리가 치매치료제 '솔라네주맙' 임상을 중단했습니다. 솔라네주맙은 증상이 약한 환자의 인지 능력도 개선시키지 못한 것으로 나타났습니다.

규칙적인 운동이 치매를 예방할 수 있나요?

규칙적인 운동은 혈액순환을 촉진하고 뇌신경을 보호하여 치매를 예방하는 효과가 있습니다. 가벼운 걷기 또는 각종 스포츠 활동 등을 하는 분들은 그렇지 않은 분들보다 치매에 걸릴 확률이 더 낮습니다.

Exercise (Activity) Prescription for Older Adults

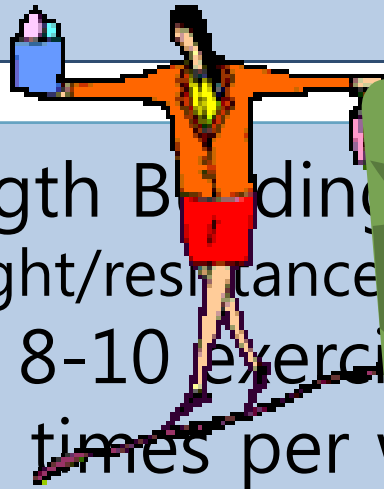
What's Different for Older Adults?

2007 ACSM Guidelines For Older Adults

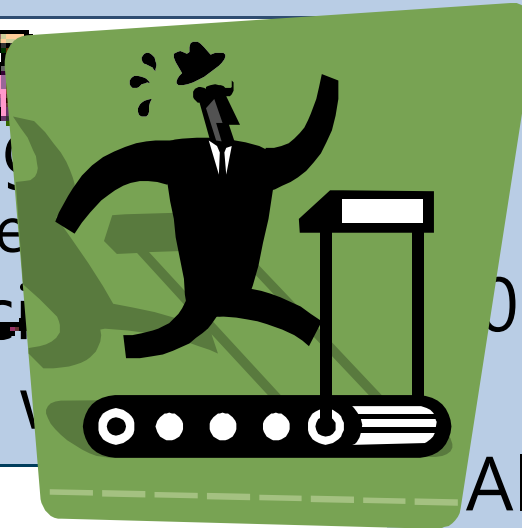
Intensity

Rating 5-6/10

Intensity is relative to level of



Strength Building
(weight/resistance)
8-10 exercises
2 times per week



Flexibility Activities
(stretching)
10-30 seconds
3-4 times per week
All days or the week



치매예방을 위한 운동피라미드

허약체력

- TV보며 머리위로 박수치기 20번
- 경로당 회원이름 5명 외우기
- 지하철역 또는 버스 정류장 이름 10개 외우기

일반체력

- 누웠거나 앉아 있는 동안 도시이름 혹은 과일이름 등 이름을 15개 대기
- 누웠거나 앉아 있는 동안 끝말잇기 단어 10개 말하기
- 누워서 하루 있었던 일 머릿속으로 정리해보기

좌업

※가급적 앉아있는 시간을 줄이세요
주 1회·5~10분씩



- 앞발 벌려 발 앞자 서기
- 앞발 벌려 다리 엇갈려 서기
- 벽 잡고 외발 서기
- 앞 뒤로 손뼉 치며 뒤로 걷기 3m
- 제기차기
- 자세 유지하기

균형감각운동

주 2회·10분씩



- 누워서 무릎 잡아 당기기
- 다리 펴 양 발끝 당겼다 밀기
- 양손 어깨넓고 돌리기
- 무명 올리후프
- 양 손목/발목 돌리기
- 바닥에 앉아 옆으로 다리 벌리기
- 목 사랑 스트레칭
- 무릎으로 베개 누르며 발끝 당기기
- 깍지 끼고 팔 앞/뒤로 기저개 켜기
- 허리 사방 스트레칭
- 접시 돌리기

- 목 좌/우/위/아래 당기기
- 양손 어깨 잡고 돌리기
- 바닥에 앉아 양발을 모아 채간 쪽으로 최대한 붙인 후 양손으로 발을 잡고 천천히 상체를 구부리기
- 엎드려 양손 바닥 잡고 상체 돌아올려 하복보기
- 서서 무릎 잡아당기기
- 양 손목/발목 돌리기

유연성 향상운동

주 2~3회·15~20분씩



- 의자에 앉았다 서기
- 팔 뻗어 뒷목 일으키기
- 엎드려 팔 다리 돌기
- 의자 잡고 반 시고 앉기
- 물병 들고 팔 들어 유지하기
- 양 팔 뻗어 기도 자세 유지하기
- 누워서 무릎세운 채 엉덩이 돌기
- 누워서 무릎세운 채 팔 뻗어 반 뒷목 일으키기
- 벽 잡고 뒤꿈치를 들고 유지하기
- 누워서 팔다리 엇갈려 돌기
- 누워서 엉덩이 돌기
- 벽 잡고 팔굽혀 펴기

- 서서 양방향 (좌,우) 노 젓기
- 누워서 근력 운동
- 의자 이용 근력운동
- 세라밴드 상/하체 운동

근육강화운동

주 75분~150분



- 박수 + 치태박수(손목, 손날, 손목)치며 제자리 걷기
- 벽 잡고 제자리 좌,우 걷기
- 의자에 앉아서 좌, 우 노 젓기
- 무릎 튕기며 무명 돌리기
- 박수 치며 제자리 걷기
- 유행가 부르며 팔 흔들며 걷기
- 서서 노 젓기
- 무릎 튕기며 팔방 박수 치기

주 75분~150분



- 실버댄스
- 케이트볼
- 수영
- 탁구
- 배드민턴
- 산책로 30분 걷기
- 팔 크게 흔들며 빠르게 걷기

유산소운동

신체여가운동

되도록 많이 해주세요



- 20분마다 한번씩 일어나 움직이기
- 길에서 징보기 (집 앞 마트 보다는 조금 더 멀리 있는 마트 가기)
- 빨래하기(세탁기 돌리기)
- 청소하기(걸레질, 세탁기 돌리기)
- 친구 혹은 지인 만나기
- 산책 혹은 외출하기
- 쓸거지 하기

- 집안일 하기 (청소/징보기/요리하기)
- 엘리베이터 대신 계단이용
- 산책하기 혹은 외출하기
- 대안견과 산책하기

일상신체활동

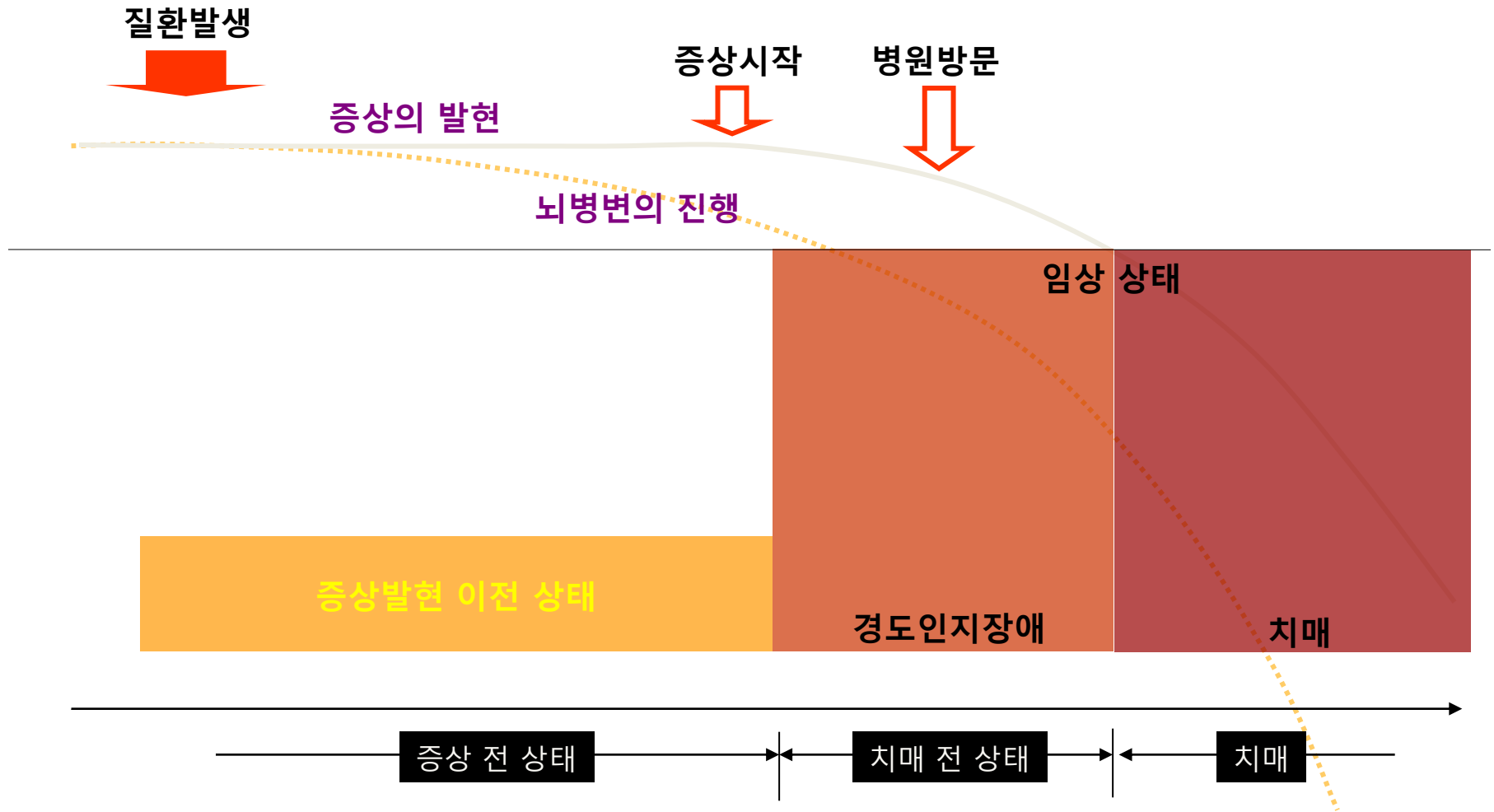


치매 최선의 대책은?

치매의 중요성

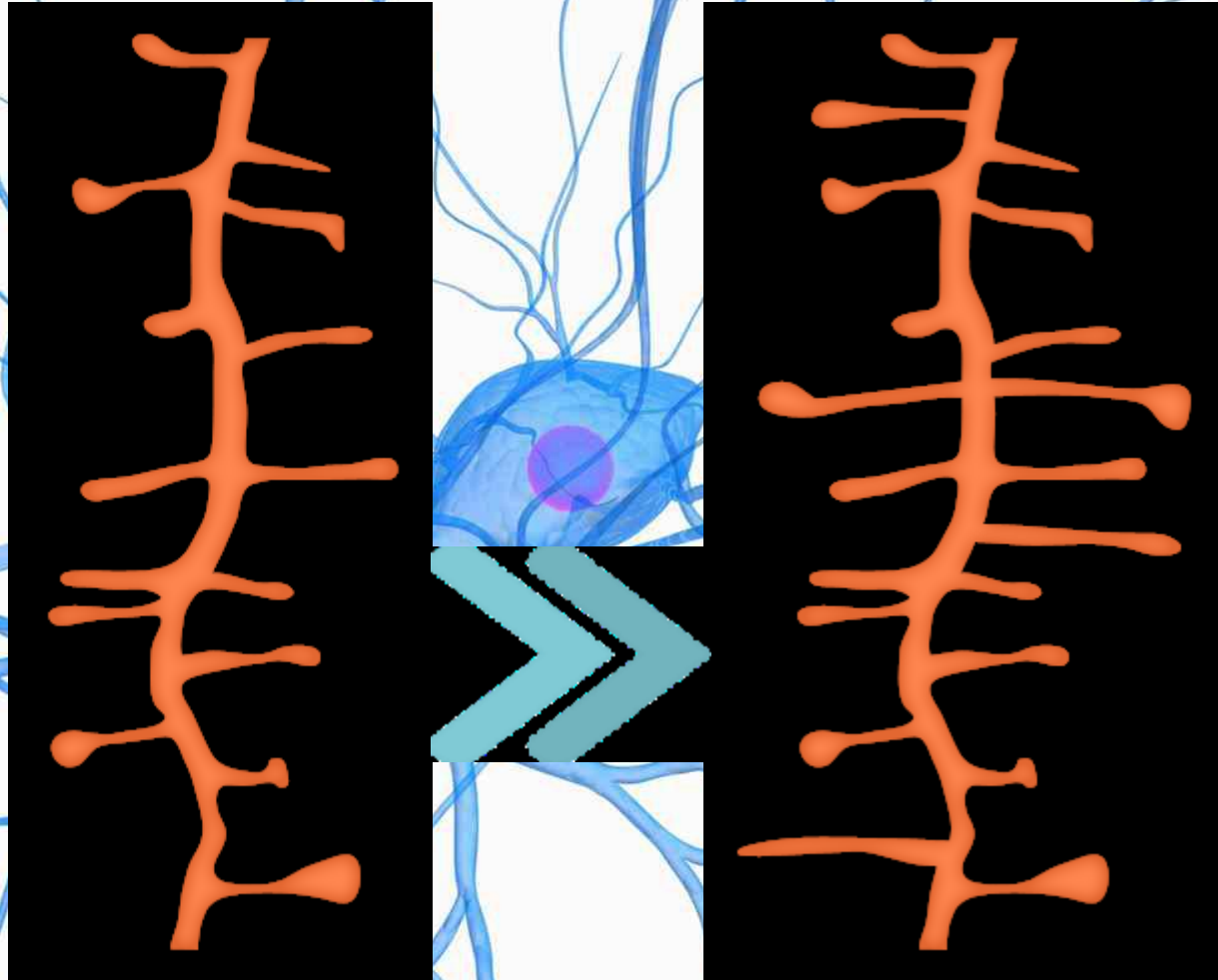
- 노화에 의한 치매는 특정한 일부에게만 다가오는 일이 아니라 누구라도 걸릴 수 있는 병
- 치매의 원인과 예방법, 치료 등에 대해 정확히 이해한 후 적극적인 대처 자세가 필요
- 65세 이상이 되면 암 검진을 하듯이 1년에 한번씩 기억력검사 및 치매진단 검사를 받아 조기 발견하여 치료 받는 것이 좋다.

알츠하이머병에서 인지장애의 진행



치매를 예방하려면?

뇌는 변한다 (Dynamic Brain)

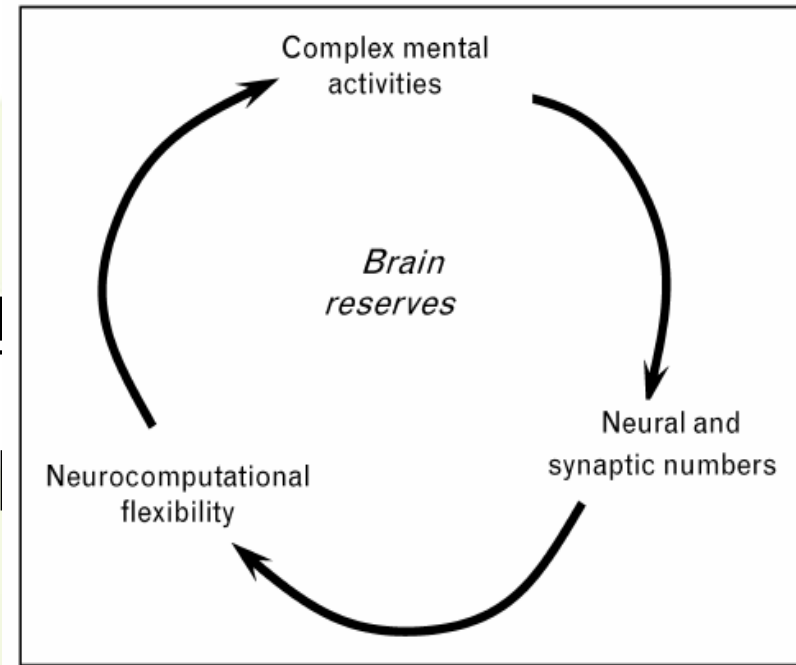


뇌용적과 치매의 예방 (Brain reserve and the prevention of dementia)

기억해낼
기억해낼
치매
성남



- Katzman et al. in 1988
- 유태인 요양원 노인 사후뇌부검
- 알츠하이머병의 병리소견이 있으나 생전에 치매증상이 없었던 노인들에게 치매증상이 있었던 노인들에 비해 거의 두배의 큰피라미드세포가 거의 두배가 대뇌피질에 있음을 발견.



→치매를 이기는 방법에 대해 고민





“Brain
has
reserve.”

인지저장고 (Cognitive Reserve)



➤ 손상에 직면한 뇌의 가소성

(Resilience/plasticity of cognitive networks in the face of disruption)

- 효과적 기존 뇌네트워크의 사용 (Neural Reserve: efficiency/capacity of existing brain networks)
- 신경 보상-뇌다른조직이 역할을 대처 (Neural Compensation: ability to adapt alternate networks or brain areas)

➤ 인지기능을 효율적/전략적으로 사용하는것이 중요

뇌손상 (Brain Damage) → 증상발현 (Outcome)

↑
뇌 맷집(Reserve)

Stern et al, Alzheimer Dis Assoc Disord 2006;20:112-117

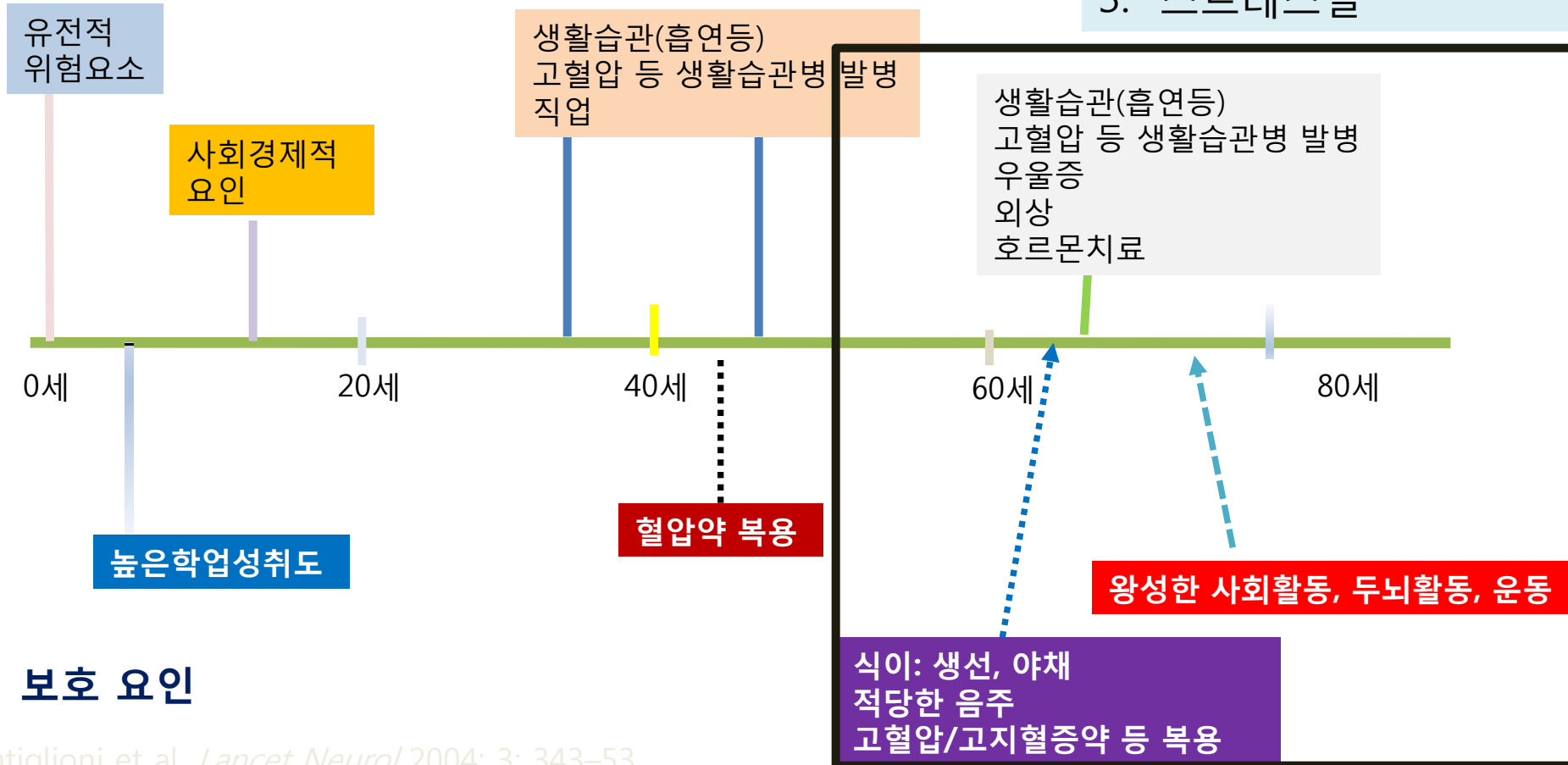
Scarmeas et al, Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology. 2003;25:625-633

Liberati et al. Cogn Process 2012;13:1-12

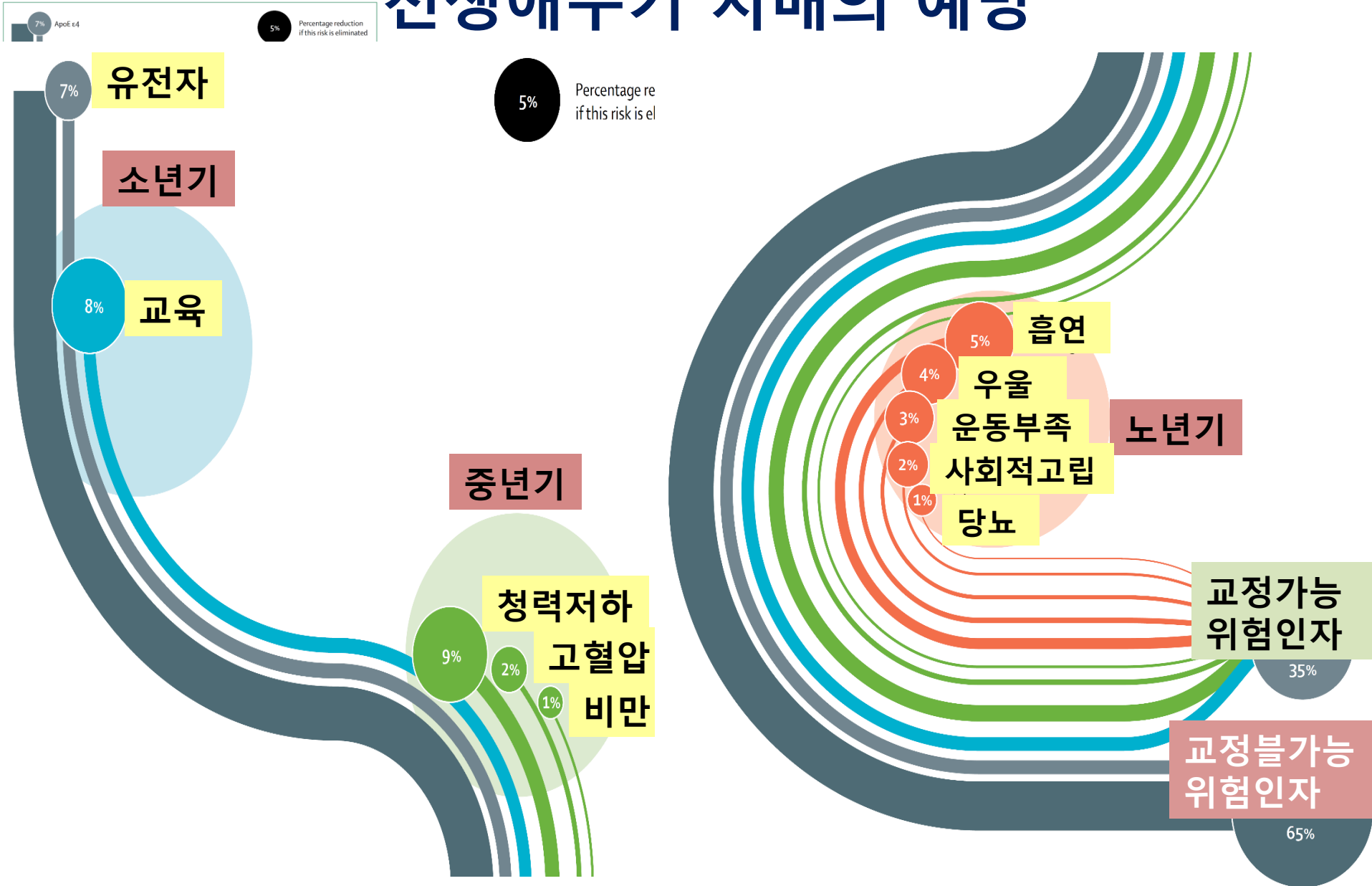


연령변화에 따른 치매의 위험/보호 요인

위험요인



전생애주기 치매의 예방



치매예방을 위한 생활수칙

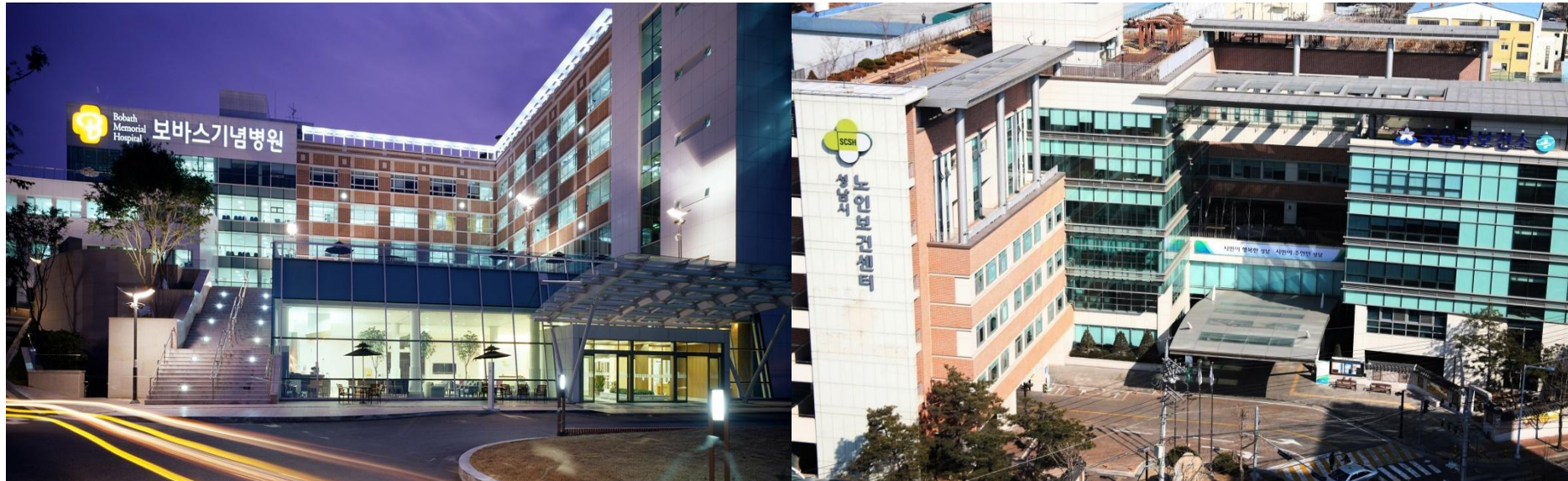


진인사대천명(盡人事待天命)

진 땀나게 운동하고	P hysical activity
인 정사정 없이 담배 끊고	A nti-smoking
사 회활동	S ocial activity
대 뇌활동	C ognitive activity
천 박하게 술 마시지 말고	A lcohol drinking in moderation
명 을 연장하는 식사를 할 것	L ean body mass and healthy diet

Thank You For Your Attention !

감기해냄 치매
기억해냄 성남



Hae-Ri Na, MD, PhD (neuna102@paran.com)

감기해냄
기억해냄

성남시
노인보건센터
Seongnam Center of Senior Health