WEBVTT

00:00:13.531 --> 00:00:15.965
치매의 조기 발견과
예방 및 관리 방법.

00:00:19.535 --> 00:00:23.079
SIRQD란 치매 유무를
선별하기 위한 설문입니다.

00:00:24.207 --> 00:00:29.022
치매가 진행되기 시작하면 기억력뿐만
아니라 언어능력 일상생활

00:00:29.428 --> 00:00:33.326
기능도 함께 떨어집니다.
이를 종합하여 판단하여 치매를

00:00:33.678 --> 00:00:37.637
선별할 수 있는 설문이
바로 SIRQD죠.

00:00:38.986 --> 00:00:43.568
지금부터 SIRQD를 통해 치매 선별
설문을 해 보도록 할 텐데요.

00:00:44.554 --> 00:00:48.316
설문은 본인이나 대상이 되는 노인에
대해 오래 전부터 잘 알고 있는

00:00:48.718 --> 00:00:50.380
인물이 하는 것이 가장 좋습니다.

00:00:51.428 --> 00:00:55.358
검사 결과는 정상, 치매
위험 단계인 경도인지 장애,

00:00:55.729 --> 00:00:57.470
치매 의심으로 제시하고 있습니다.

00:00:58.368 --> 00:01:00.786
마지막으로 SIRQD는 치매

00:01:01.131 --> 00:01:04.357
유무를 선별하기 위한 설문으로
설문만으로 치매 진단은

00:01:04.675 --> 00:01:08.636
불가능하므로 치매 의심 결과가
나온다면 가까운 병원을 찾아

00:01:08.964 --> 00:01:10.756
정확한 진단을 받아보세요.

00:01:13.503 --> 00:01:16.886
SIRQD 작성 방법은
다음과 같습니다.

00:01:17.859 --> 00:01:21.726
우선 SIRQD 설문 문항이
다섯 개씩 제시됩니다.

00:01:23.458 --> 00:01:28.152
각 문항을 잘 읽은 다음 10년
전과 별로 달라지지 않았다면 0,

00:01:28.523 --> 00:01:31.223
조금 나빠졌다면 1,

많이 나빠졌다면 2,

00:01:31.596 --> 00:01:35.000
문항 내용이 대상 노인에게는
전혀 해당하지 않는 것이어서

00:01:35.935 --> 00:01:38.622
변화를 알 수 없는
경우에는 9에 체크합니다.

00:01:39.723 --> 00:01:42.360
이때 대상 노인의 상황이
문항 내용과 꼭

00:01:42.666 --> 00:01:46.878
일치하지 않더라도 비슷한 경우라면
가급적 9에 체크하지 마세요.

00:01:47.902 --> 00:01:51.256
6문항 이상을 9에 체크하면
결과가 나오지 않습니다.

00:01:52.318 --> 00:01:56.483
같은 방법으로 총 5문항에 대해
체크를 하고 모두 완료한 후에는

00:01:57.107 --> 00:01:59.243
다음 문항 보기 버튼을 클릭합니다.

00:02:00.459 --> 00:02:04.124
이런 식으로 총 15문항에
대한 점수 체크를 완료한 후에

00:02:04.695 --> 00:02:06.442
결과 보기 버튼을 클릭합니다.

00:02:07.217 --> 00:02:10.750
그러면 자신이 체크한 내용에
따라 도출된 합계에 의한

00:02:11.107 --> 00:02:12.887
결과를 확인할 수 있습니다.

00:02:13.657 --> 00:02:16.305
자, 그러면 본격적인
진단을 진행해 볼까요?

00:02:17.547 --> 00:02:20.913
해당 칸에 진단하고자 하는
대상의 이름을 적은 후 나와의

00:02:21.220 --> 00:02:22.668
관계를 선택하세요.

00:02:23.205 --> 00:02:26.648
그리고 진단 시작 버튼을 눌러서
진단을 시작하시면 됩니다.

00:02:37.142 --> 00:02:39.524
치매의 조기 발견과
예방 및 관리 방법.

00:02:40.394 --> 00:02:44.440
강의 시작 버튼을 눌러서 전문
강사님의 동영상 강의를 살펴보세요.

00:02:45.579 --> 00:02:49.904
치매의 원인과 증상 그리고 예방법을

살펴볼 수 있을 것입니다.

00:02:54.731 --> 00:02:56.562
-안녕하세요? 노용균입니다.

00:02:56.991 --> 00:02:59.698
우리나라는 인구가 노령화 되면서
여러 가지 노인성 질환이

00:03:00.031 --> 00:03:03.179
증가하는데 대표적인 질환이
치매와 중풍입니다.

00:03:04.151 --> 00:03:07.889
이 두 질환은 완치가 되지 않는
병으로 관리를 잘해야 하는데 특히

00:03:08.530 --> 00:03:13.470
일상생활을 혼자서 못 하게 되어
누군가의 도움이 필요한 병으로

00:03:13.987 --> 00:03:17.515
환자 본인뿐만 아니라 가족에게도
부담이 심한 편입니다.

00:03:18.656 --> 00:03:20.858
그러면 치매란 어떤
병인지 알아봅시다.

00:03:21.804 --> 00:03:24.865
이전 보다 기억력이 자꾸 떨어지면
치매가 아닌지 걱정을 하게

00:03:25.235 --> 00:03:30.046
되는데 치매는 단순히 기억력이
저하되는 병이 아니라 이전에

00:03:30.444 --> 00:03:35.498
비해 기억력을 비롯한 여러
가지 인지 기능 즉 언어 능력

00:03:35.975 --> 00:03:40.158
시공간 파악 능력, 판단력, 사고력
등이 지속적으로 저하되어

00:03:40.593 --> 00:03:44.214
일상생활을 하는데 상당한
지장을 유발하는 질환으로

00:03:44.984 --> 00:03:47.711
노인이 되면서 발생
가능성이 증가합니다.

00:03:49.260 --> 00:03:53.827
초기 치매는 노인성 건망증과
쉽게 구별하기 쉽지 않습니다.

00:03:54.871 --> 00:03:59.793
그런데도 노인에서 기억력 감퇴가
나타나면 나이탓으로 돌리고

00:04:00.589 --> 00:04:02.520
건망증으로 치부해 버립니다.

00:04:02.942 --> 00:04:04.888
또 치매라고한들 어쩌겠는가.

00:04:05.489 --> 00:04:08.177

치매는 치료도 안
된다는데라는 식의 잘못된

00:04:08.485 --> 00:04:10.647
상식을 가지고 있는
분들이 많습니다.

00:04:11.735 --> 00:04:17.471
결국 잘못된 상식 때문에 많은 치매
노인들이 적절히 치료할 수 있는

00:04:17.782 --> 00:04:22.078
기회를 놓치게 되고 본인과 가족들이
고통받고 있는 것이 현실입니다.

00:04:23.654 --> 00:04:27.914
약 10에서 15%의 치매는 초기에
치료를 시작하기만 한다면 완치에

00:04:28.797 --> 00:04:30.814
가까울 정도의 회복이 가능합니다.

00:04:31.754 --> 00:04:35.659
완치가 어려운 치매의 경우에도
초기에 빨리 원인을 찾고 적절한

00:04:36.069 --> 00:04:40.382
치료를 받는다면 악화를 막고 상당한
호전을 기대할 수 있습니다.

00:04:41.817 --> 00:04:45.721
이를 놓치면 치료 회복이 가능한
치매도 치료가 어려워집니다.

00:04:46.783 --> 00:04:51.492
따라서 치매는 조기 발견이
가능하고 초기에 발견하여 적절하게

00:04:51.863 --> 00:04:56.228
관리하면 진행을 늦출 수 있으므로
기억력 감소 등의 증상이

00:04:56.599 --> 00:05:02.265
있는 경우 적절한 검사를 통해 조기
진단을 받는 것이 매우 중요합니다.

00:05:04.203 --> 00:05:05.688
치매의 원인은 매우 많습니다.

00:05:06.379 --> 00:05:10.615
호르몬 이상, 영양 결핍, 뇌
종양 등의 신체적인 질환뿐 아니라

00:05:11.115 --> 00:05:16.286
우울증 같은 정신질환도 치매 상태를
일으키는 원인이 될 수 있습니다.

00:05:17.259 --> 00:05:21.853
그중 가장 많이 것이 알츠하이머병과
혈관성 치매입니다.

00:05:24.081 --> 00:05:28.923
알츠하이머병은 1906년에 이
병을 최초로 보고한 알츠하이머라는

00:05:29.331 --> 00:05:31.595
의사의 이름에서 나온 병명입니다.

00:05:32.324 --> 00:05:35.662
일반적으로 알츠하이머병이라면
치매를 일컫는 말처럼

00:05:36.126 --> 00:05:41.822
통용되고 있을 정도로 치매를 일으키는
대표적인 원인으로 전체 치매 환자의

00:05:42.205 --> 00:05:47.265
50에서 60%가 알츠하이머병에
의한 것으로 알려져 있습니다.

00:05:48.455 --> 00:05:51.974
알츠하이머병이란 퇴행성
뇌질환의 하나이며 가장

00:05:52.305 --> 00:05:54.726
두드러지는 증상이 치매입니다.

00:05:55.968 --> 00:06:00.845
증상은 서서히 진행하여 악화되는
경로를 보이는데 말기에 가시면

00:06:01.818 --> 00:06:04.338
여러 가지 신경학적
증상이 동반됩니다.

00:06:05.290 --> 00:06:09.052
오랜 시간에 걸쳐 뇌 전체에
걸쳐 전반적인 위축이

00:06:09.382 --> 00:06:12.851
나타나게 되는데 여러 가지
독성 물질이 정상적인 뇌세포를

00:06:13.375 --> 00:06:18.291
손상시키고 뇌혈관에도 침착되어
여러 증상을 일으키게 됩니다.

00:06:19.404 --> 00:06:24.282
아직까지 알츠하이머병을 치료 할 수
없지만 초기에 발견하여 진행을

00:06:24.666 --> 00:06:28.466
억제하는 약물을 복용하면 도움이
되는 것으로 알려져 있습니다.

00:06:30.642 --> 00:06:34.789
알츠하이머병과는 달리 혈관성
치매는 충분히 예방할 수 있고

00:06:35.468 --> 00:06:37.592
치료할 수 있는 방법이
있는 병입니다.

00:06:38.310 --> 00:06:42.098
혈관성 치매는 뇌혈관 질환에
의해 뇌조직이 손상을 받아

00:06:42.943 --> 00:06:45.169
치매가 발생하는 경우를 말합니다.

00:06:45.875 --> 00:06:48.141
혈관성 치매를 일으키는
뇌혈관 질환에는

00:06:48.794 --> 00:06:53.989
뇌혈관이 막혀서 나타나는 허혈성

뇌혈관 질환과 파열되어

00:06:54.387 --> 00:06:57.406
출혈이 발생하는 출혈성
뇌혈관 질환이 있습니다.

00:06:59.071 --> 00:07:02.988
치매의 증상은 초기에는 기억력이
떨어지는 증상이 나타나는데

00:07:03.681 --> 00:07:07.300
주로 최근 일에 대한 기억력
저하가 나타납니다.

00:07:08.157 --> 00:07:12.342
이후 여러 가지 인지적 기능
장애가 나타나며 질병이 진행하게

00:07:12.674 --> 00:07:19.331
되면 망상, 환각, 불안, 초조와 같은
다른 정신 행동 증상이 생깁니다.

00:07:20.587 --> 00:07:24.003
특히 다음의 증상이 있으면
치매를 의심해 봐야 합니다.

00:07:24.861 --> 00:07:29.445
첫 번째가 일상 생활에 영향을 줄
정도로 최근 일에 대한 기억력

00:07:29.774 --> 00:07:33.770
상실이 있는 경우 언어 사용이
어려워지고 시간과 장소를

00:07:34.088 --> 00:07:37.672
혼동하게 되는 경우, 평소
익숙한 일을 제대로 처리하는데

00:07:38.210 --> 00:07:42.415
어려움이 있는 경우 물건 간수를
잘 못하는 경우 최근에

00:07:42.756 --> 00:07:45.571
성격 변화가 있다면
의심해 봐야겠습니다.

00:07:47.107 --> 00:07:50.102
그렇다면 이러한 치매는
어떻게 진단할까요?

00:07:51.139 --> 00:07:54.749
치매에 대한 진단의 첫 단추는
어떤 질병이나 마찬가지로

00:07:55.400 --> 00:07:59.837
환자와 보호자를 대상으로 자세히
문진하는 과정부터 시작합니다.

00:08:00.604 --> 00:08:04.749
문진이란 언제부터 증세가
시작되었고, 어떤 증상이 주로

00:08:05.108 --> 00:08:08.745
나타났으며, 지금까지 어떤
변화를 겪어왔는지를 자세히

00:08:09.051 --> 00:08:14.427
알아보는 과정으로 진단의 핵심이 됩니다.

일단 증상을 전반적으로

00:08:14.848 --> 00:08:19.138
파악하고 나면 치매의 원인이 될 수
있는 질환의 여부도 물어봅니다.

00:08:19.893 --> 00:08:25.194
고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 과거의
신체 질환 등 뇌손상 여부,

00:08:25.797 --> 00:08:29.940
알코올이나 다른 약물에 대한
중독 여부들이 정확한 진단을

00:08:30.236 --> 00:08:32.930
내리는데 중요한 단서를 제공합니다.

00:08:34.113 --> 00:08:38.657
다음은 신체검사, 신경학적
검사, 정신상태 검사를 하는데

00:08:39.148 --> 00:08:43.739
필요하면 CT나 MRI 같은 검사를
하여 뇌혈관의 문제가 없는지

00:08:44.313 --> 00:08:46.285
확인할 필요가 있습니다.

00:08:47.625 --> 00:08:50.261
이러한 검사 과정을
모두 종합하여 환자의

00:08:50.594 --> 00:08:54.600
상태에 대한 정확한 평가와
진단이 이루어져 치료 방침을

00:08:54.972 --> 00:08:56.519
결정하게 되는 것입니다.

00:08:58.387 --> 00:09:01.447
이렇게 치매로 진단되면
치료를 해야 할 텐데요.

00:09:02.509 --> 00:09:05.274
치료 방법에 대해서
궁금해하시는 분들이 많습니다.

00:09:06.030 --> 00:09:11.124
현재 치매 원인 질환 중 일부는
완치가 가능하지만 대부분의 경우

00:09:12.115 --> 00:09:14.144
근본적인 치료가 불가능합니다.

00:09:14.707 --> 00:09:19.585
결국 치매 환자는 진단 후
수년에서 수십년 동안 주변의

00:09:19.931 --> 00:09:22.195
도움을 받아야할 정도로 악화됩니다.

00:09:23.092 --> 00:09:28.747
최근 알츠하이며병의 진행을 늦출 수
있는 약물이 속속 개발되고 있습니다.

00:09:28.779 --> 00:09:31.271
이러한 약물치료로 병의
진행을 근본적으로

00:09:31.665 --> 00:09:36.007
막지 못하지만 질병의 경과를
2년 이상 늦출 수 있습니다.

00:09:36.789 --> 00:09:40.722
그리고 이러한 약물들은 국내에서도
의사의 처방을 받아 쉽게

00:09:41.075 --> 00:09:42.420
구할 수 있습니다.

00:09:43.124 --> 00:09:45.798
치매 환자의 90%
이상이 보이는 정신행동

00:09:46.112 --> 00:09:50.650
증상도 약물치료의 대상이라는
점을 알아둘 필요가 있습니다.

00:09:51.598 --> 00:09:57.589
환자에서 흔히 나타나는 불면증,
초조, 공격적 행동, 망상 등은

00:09:58.356 --> 00:10:00.737
약물 투여를 하면 조절이 가능합니다.

00:10:02.648 --> 00:10:05.976
많은 분께서 치매를 예방할 수
있는지, 예방할 수 있다면

00:10:06.386 --> 00:10:08.816
그 방법이 무엇인지 가장
관심이 많을 것 같습니다.

00:10:09.933 --> 00:10:14.090
치매는 건강한 생활을 통해
상당 부분 예방이 가능합니다.

00:10:15.050 --> 00:10:19.812
특히 뇌혈관 질환을 일으킬 수
있는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증,

00:10:20.384 --> 00:10:23.731
흡연 등 이런 위험 인자를
조절하는 것이 중요합니다.

00:10:24.651 --> 00:10:28.273
이러한 위험 인자를 조절하는
것은 혈관성 치매뿐만 아니라

00:10:28.798 --> 00:10:32.471
알츠하이머병의 예방과
치료에도 중요합니다.

00:10:33.637 --> 00:10:37.349
교육 기간이 길수록 치매의 발생
연령을 늦춘다는 여러 가지

00:10:37.672 --> 00:10:41.854
연구 결과들이 있고 나이가
들어도 사회생활이나 여가생활에

00:10:42.266 --> 00:10:45.105
적극적인 경우 치매 예방에
유리하다고 합니다.

00:10:46.039 --> 00:10:52.126

따라서 지속적으로 일거리를 찾고
독서, 취미활동, 친목 도모 등의

00:10:52.478 --> 00:10:53.541
활동을 하는 것이 좋습니다.

00:10:54.950 --> 00:10:58.576
규칙적인 운동과 적절한 영양분의
섭취 또한 필수적입니다.

00:10:59.037 --> 00:11:04.771
결국 신체적, 정신적 건강을 잘
유지하고 정기적인 검사를 받는 것이

00:11:05.501 --> 00:11:07.946
치매에 대한 기본적인
예방 방법입니다.

00:11:11.556 --> 00:11:14.306
-여러분이 가장 궁금해 하시는
질문들에 대한 답을 준비했습니다.

00:11:15.689 --> 00:11:17.852
화면을 클릭하여 하나씩
확인해 보세요.

00:11:45.608 --> 00:11:48.398
SIRQD 설문으로 치매
유무를 파악해 보셨나요?

00:11:49.217 --> 00:11:52.711
먼저 치매를 예방하기 위한 나만의
실천 방법을 적어 보세요.

00:11:56.218 --> 00:12:00.198
그리고 다음 체크 리스트를
프린트하여 앞에서 작성한 나만의

00:12:00.493 --> 00:12:02.478
실천 방법을 실천해 보세요.

00:12:02.933 --> 00:12:05.283
예시문을 참고하셔도 좋습니다.

00:12:20.546 --> 00:12:22.592
오늘 알아본 내용을
정리한 처방전입니다.

00:12:23.682 --> 00:12:25.383
내용을 다시 한번 정리해 보세요.