

노인성 치매의 증상과 관리



치매는 조기발견할 경우 완치가 가능하다. 기억력이 약해지거나 사물에 대한 이름이 잘 떠오르지 않는 등 이상 증세를 보이면 일단 전문병원을 찾아 도움을 받는 것이 중요하다.

기억력 장애 반복엔 일단 의심

"저희 어머님이 요즘 이상해요. 자꾸 헛것이 보인다 하시고, 성격이 변해 화를 내고 거칠어져서 모시기가 정말 힘들어 입원을 시킬까 해서 왔어요."
"언제부터 그러시던가요?"
"저희들이 모시고 있지 않아서... 부모님들만 살고 계셔서 잘 모르지만 수개월 이상 된 것 같아요."
"좀더 일찍 모시고 오시지 그랬습니까. 치매 증세가 이미 중등도를 넘어섰는데요."
"그래도 부모님은 자식이 모셔야 하기에 참고 지냈어요."
여러 가족들과 함께 부모님을 모시고 병원을 찾아와서 하는 첫 얘기가.

도 나타날 수 있다'는 잘못된 인식 때문에 노출을 꺼리게 돼 초기의 적절한 치료와 관리 시기를 놓치는 경우가 많이 발생한다.
환자와 같이 생활하거나 따로 살면서 가족씩 돌보는 경우는 치매노인에게 나타나는 변화를 빨리 발견하지 못하고 나이 때문인 것으로 오인, 시간이 경과후 병원을 찾았을 때에는 이미 중등도 이상으로 진행돼 치료 효과가 더디게 되는 안타까운 경우도 흔하다.
◇증상 정도에 따른 치료·관리=치매의 증상은 크게 인지기능 증상, 행동이나 정서상의 증상, 신체생리기능의 증상들로 나누며 병의 진행 정도에 따라 경도·중등도·고도로 구분하는데, 나타나는 증상에 따른 적절한 관리를 통해 치료

하며 전문의료인에 의한 진단과 적절한 치료시에는 완치되거나 인지기능 저하의 진행을 현저히 늦출 수 있다. 가족들과 함께하는 친근한 생활 속에서 스트레스를 받지 않도록 하는 적극적인 재가치료가 권장된다.
병이 진행해 중등도에 이르면 초기에 보였던 기억력, 언어능력 등의 인지기능 감퇴가 더욱 심해지고 사회생활하기가 힘들며 일상생활을 영위하는데 주변 사람들의 도움을 필요로 하게 된다. 병변 부위가 인간의 감정과 논리적 사고력을 지배하는 전두엽으로 진행되면 환각, 망상, 배회, 성격의 변화, 과격행동이나 언어 등과 같은 정신행동장애가 나타나 가족들을 힘들게 하고 환자의 생명과 안전에도 위험을 초래할 수 있는 시기다. 특히 낙상, 화재, 손상, 영양장애 등으로 생명에 대한 위협성이 매우 높으므로 집에서 모시는 것보다는 충분한 경험과 서비스 기능을 갖춘 노인전문병원이나 요양원에서 적절한 치료를 받도록 해야 한다.
치매의 말기에 이르면 모든 지적능력과 일상생활 능력이 심하게 감퇴돼 대소변을 가리지 못하며, 스스로 식사도 할 수 없게 된다. 팔, 다리 등의 신체에 장애가 없는데도 걷지 못하게 되므로 환자의 거의 전적으로 주변 도움을 필요로 하게 된다.
주변의 자극에 대한 반응이 거의 없으며, 심한 정신행동 증상이나 단순한 행동을 반복하는 강박적 행동이 나타나기도 하지만 병이 더욱 진행되면 대부분의 증상이 소실되어 간다. 대소변 관리도 안되고 움직이지 않게 되기 때문에 근력 약화와 관절 경직 등이 나타나므로 영양관리, 근력 강화와 관절구축을 예방하기 위한 적극적인 운동 등 재활치료가 필요하게 전문적인 요양 시설에서 관리와 보호를 받도록 해야 한다.
<박인수 광주시립치매요양병원 이사장>
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조기 발견엔 병 진행 속도 지연·완치 가능
행동장애 나타나면 전문병원 치료 받아야

초기의 징후와 비슷한 기억력장애를 나타내지만 점차 진행되면 언어기능이 저하되고, 시간·장소를 구분하지 못하며, 계산이나 문제 해결에 어려움을 느끼고, 익숙하게 사용했던 도구들을 잘 사용하지 못하게 되는 등 혼자서 일상 생활을 하지 못하는 것을 치매라 한다.
◇조기 발견이 치료의 관건=치매는 치료가 불가능한 것이 아니다. 대부분의 경우는 조기 발견과 원인 질환에 대한 적절한 개입을 통해 완치시키거나 병의 진행을 더디게 해 급격한 기능 감퇴를 예방하고 장애를 최소화함으로써 노인들의 삶의 질을 유지시켜 나갈 수 있다.
그러나 치매어르신과 함께하는 대부분의 가족들은 '부모님은 자식들이 모셔야 한다'는 전통적인 효 사상과 '부모가 치매에 걸리면 자식에게

효과를 높이고 환자에 대한 안전성을 제고해야 한다.
초기의 경도인 경우에는 최근 일에 대한 기억력 장애와 함께 단어나 물건 이름을 말하기 어려운 언어장애, 시간에 대한 혼돈이나 장소에 대한 혼돈으로 길을 잃기도 하는 지남력장애, 계산을 잘못하거나 문제를 해결하고 결정하는데 어려움을 보이는 집중력장애와 같은 인지기능장애를 나타낸다. 일도 스스로 하려 하지 않고 자리에 대한 반응도 떨어지는 무감동도 나타나 가까운 가족, 친구, 이웃들과의 적절한 소통이 어렵게 되면서 자신감을 상실하고 생활에 대한 적극적인 참여를 잃어간다. 하지만 개인위생 관리는 가능하기에 주변 사람들의 도움만 있으면 일상생활은 가능하다. 치매환자의 2/3정도는 이 시기에 속

평소 규칙적 운동으로 뼈 튼튼히
외출때 주머니에 손 넣으면 위험

노인들 겨울철 낙상 예방법

겨울철 노인 건강의 최대 적은 '낙상'이다. 움직임이 불편한 노인들은 공공 열려버린 방관길에서 미끄러지거나 손을 잘못 짚는 등 사소한 실수로 골절상을 겪는 경우가 적지 않다.
노인에게 낙상이 두려운 이유는 이미 척추나 관절이 약해져 조그만 충격에도 큰 손상을 입을 수 있을 뿐만 아니라 더 나아가 합병증이나 생명까지도 위협받을 수 있기 때문이다.
노인 골절을 예방하는 가장 좋은 방법은 골다공증을 예방하는 것이다. 평소 규칙적인 운동, 칼슘섭취로 뼈를 튼튼하게 하는 것이 중요하다. 골다공증이 있는 상태에서는 방관길에 넘어졌을 때 손목뼈나 고관절, 척추뼈 등에 골절이 발생하기 쉽다.
특히 골다공증은 아무런 자각 증상이 없고 서서히 진행되기 때문에 골다공증 여부를 쉽게 알 수가 없다. 정기적으로 가까운 병원이나 보건소를 방문해 골다공증이 있는지 검사를 받는 것이 좋다. 골다공증이 심한 경우 수술도 어렵고, 치료가 된다 하더라도 골절이 재발할 수 있다.
골다공증을 예방하는 가장 좋은 방법은 바로 규칙적인 운동과 식생활 개선 등 평소 생활습관을 바꾸는 것이다. 뼈는 체중 부하 운동을 할수록 더욱 튼튼해진다. 남녀노소 모두에게 운동은 중요하지만, 폐경기 이후의 여성이라면 하루에 2~30분 정도 운동은 필수적이다. 칼슘이 풍부한 음식인 우유나 멸치, 생선 등을 섭취해 부족한 칼슘을 보충해야 하고, 칼슘제를 복용하는 것도 좋은 방법이다. 또

한 정기적인 골밀도검사를 통해 자신의 골다공증 여부를 파악하는 것이 중요하다.
골절 예방에 탁월한 두 번째 방법은 스트레칭이다. 스트레칭은 근육의 근육과 인대 등에 긴장과 이완을 반복하게 함으로써 관절, 근육, 인대의 운동 범위를 넓혀준다. 따라서 운동을 하다가 넘어지거나 미끄러져도 관절이나 인대 등의 부상을 막을 수 있고, 부상을 입더라도 그 정도를 약하게 할 수 있다. 따라서 출다고 집안에서 웅크리고만 있지 말고, 근육이 약해지고 피로해지지 않도록 노력해야 한다. 그러기 위해서는 평소 근육이 건강할 때 인대 및 근육 강화 스트레칭을 통해 단련시켜 줄 필요가 있다. 무리하지 말고 천천히 진행하는 것이 바람직하다.
하루에 10분씩 3번 이상 발목 인대를 강화하고, 무릎과 팔꿈치 관절을 지지해 줄 허벅지 근육을 단련시켜 줄 수 있는 스트레칭을 시행하는 것이 좋다. 그 밖에 출다고 두 손을 주머니에 넣지 말고, 외출할 때는 반드시 장갑을 끼고 두 손은 내놓은 채 걸어 다니도록 한다.
이렇게 골절 예방에 주의를 기울였음에도 불구하고, 방관길에 넘어지는 부상을 입어 근육이나 관절에 이상이 생기고 통증이 있다면 병원을 찾아야 한다. 대부분은 통증이 있으나 진통제 등을 바르면서 어느 정도 시일이 지나면 괜찮아지는 경우이다. 그러나 골절을 입었을 가능성이 있기 때문에 즉시 가까운 병원을 찾아 정밀검사와 치료를 받는 것이 현명하다.
<도움말=동아병원3정형외과 이재준원장>



화순전남대병원

인문학 강좌 막 내려

전남대 치의학대학원 해외 현장학습

2·3학년 학생 34명 7개국 파견

대학병원에서 직원들을 상대로 인문학 강연을 열어 화제가 됐던 화순전남대병원(원장 범희승)의 '병원 인문학' 강좌가 최근 50차례를 끝으로 막을 내렸다.
화순전남대병원은 지난 2008년 11월부터 매주 목요일 5층 회의실에서 '병원 인문학' 강연을 가졌다.
병원인문학은 고품격 병원문화 형성, 인문학과 병원문화의 상호 소통을 목적으로 화순전남대병원과 전남대 철학연구소(소장 김양현 교수)가 공동으로 주최한 인문학 강연 프로젝트다.
지난 2008년 11월부터 시작된 강연은 현재까지 매주 꾸준히 지속됐다.
50차례에 걸쳐 진행된 병원인문학은 '갈등과 소통'이라는 주제를 가지고 주로 광주·전남지역의 관련 학자 및 전문가들이 강사로 나섰다.
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대학교 치의학대학원(원장 오희균 교수)은 오는 24일부터 2월 20일까지 2, 3학년 학생들을 대상으로 '국의 현장학습(Field Study)'을 시행한다.
이번 국외 현장학습은 7개국(미국·영국·독일·일본·홍콩·싱가포르·방글라데시)으로 총 34명의 학생들이 파견되며, 인문·교수 8명이 동행하게 된다.
2, 3학년 학생 24명은 미국 로마린다 치과대학, 플로리다 치과대학, 영국 킹스 칼리지, 독일 본 대학, 일본 동경의과치과대학, 홍콩대학, 싱가포르 대학 등 7개 선진 외국 명문 치과대학을 방문하며, 8명의 학생들은 방글라데시 다카시에 있는 팔라팔라 병원을 방문할 예정이다.
전남대학교 치의학전문대학원 국
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



2010년도 국내·외 현장학습 발대식. 전남대학교 치의학대학원(원장 오희균 교수)은 오는 24일부터 2월 20일까지 2, 3학년 학생들을 대상으로 '국의 현장학습(Field Study)'을 시행한다. 이번 국외 현장학습은 7개국(미국·영국·독일·일본·홍콩·싱가포르·방글라데시)으로 총 34명의 학생들이 파견되며, 인문·교수 8명이 동행하게 된다. 2, 3학년 학생 24명은 미국 로마린다 치과대학, 플로리다 치과대학, 영국 킹스 칼리지, 독일 본 대학, 일본 동경의과치과대학, 홍콩대학, 싱가포르 대학 등 7개 선진 외국 명문 치과대학을 방문하며, 8명의 학생들은 방글라데시 다카시에 있는 팔라팔라 병원을 방문할 예정이다. 전남대학교 치의학전문대학원 국 /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

Advertisement for 'Small Meeting Big Blessing' (작은만남 큰 기쁨) featuring various local businesses and services in Gwangju. The ad is organized in a grid format with columns for different categories like education, food, and services. Each entry includes the business name, address, phone number, and a brief description of services offered.