

■ 전문의 칼럼

치매의 진단과 치료

치매는 노년층의 흔한 사망 원인 중 하나입니다. 메디케어 서베이에 따르면, 치매가 심부전 다음으로 높은 사망 원인으로 전체 사망 원인의 약 19%를 차지한다고 조사되었습니다.

미국에서 치매의 유병률은 65세 이상에서 약 11.3%이고 나이가 들면서 유병률도 급격히 올라갑니다. 또한 치매는 여성에게 더 흔하게 발생할 수 있는 질환이고 미국에서 알츠하이머 치매의 3분의 2는 여성입니다.

치매의 주요 초기 증상 중 하나가 기억력 저하이지만 환자 본인이 이러한 증상을 의사한테 직접 호소하는 경우는 흔하지 않고, 주로 가족들이 이런 증상을 먼저 인식하고 이야기 하는 경우가 많습니다. 건망증과 초기 치매가 증상이 비슷하여 오인되는 경우가 많은데, 치매는 새로운 기억의 저장 자체가 되지 않기 때문에 어떠한 일에 대하여 힌트를 주어도 기억을 해내지 못하는 경우가 많고 건망증의 경우는 기억을 부분 부분 못하며 힌트를 주면 생각해 낼 수 있다는 차이점이 있습니다.

그 밖의 주요 증상으로는 지남력 및 공간 지각력 장애(익숙한 장소에서 길을 잃음), 언어 능력 장애(단어가 잘 안 떠오름), 추리 능력 장애(예측하지 않은 상황에 잘 대처 못함), 복잡한 업무 처리 능력 저하(은행계좌와 관리를 못함) 등이 있습니다. 노화에 따르는 정상적인 인지기능 저하는 주로 기억력과 정보처리 속도의 경한 변화와 연관되어 있으며 정상 노화와 구분되는 치매의 중요한 특징으로는 정상 노화에서의 인지기능 저하는 일상생활에는 큰 영향을 미치지 않는 것입니다.

치매가 진행되면서 이차적으로 기분의 장애, 망상, 환각, 성격의 변화 등이 흔히 나타나는데, 노인 우울증의 경우 치매와 비슷한 증상을 한 가성치매의

형태로 나타낼 수 있어서 꼭 감별진단해야 하는 질환입니다.

치매는 뇌기능의 전반적인 손상을 가져올 수 있는 모든 질환이 원인이 될 수 있는데 원인 미상의 알츠하이머성 치매가 60% 이상을 차지하고 그 다음으로 뇌의 혈액순환 장애로 생기는 혈관성 치매가 20-30%, 기타 원인으로 인한 치매가 10-20% 정도를 차지합니다.

현재 주로 사용 중인 치매 치료약은 신경 전달 물질인 아세틸콜린을 분해시키는 효소를 억제시키는 약물(도네페질)과 NMDA 수용체 길항제(메만틴)가 있습니다. 작년에 아두카누맙이 18년 만에 새로 나온 치매 치료제로 FDA 승인을 받은 하였지만 그 효능에 대해서는 논란이 많이 있습니다.

알츠하이머성 치매는 베타아밀로이드 단백질이 뇌에 쌓여서 생기는 것인데, 아두카누맙이 이 아밀로이드를 줄이는 데에는 효과가 있었지만 임상적으로 환자의 증상 호전에 효과가 있는지에 대해서는 좀 더 연구가 필요합니다.

혈관성 치매는 대개 만성질환인 고혈압, 당뇨, 흡연 등이 위험 인자이기 때문에 이 위험 인자들을 잘 조절하는 치료를 하게 됩니다. 규칙적인 운동은 뇌의 혈류 순환을 개선하고, 뇌세포 대사를 촉진 시켜서 뇌 신경 전달 물질이 잘 작용될 수 있도록 돕기 때문에 치매 예방과 치료에 있어서 중요한 역할을 합니다.

치매의 예방을 위해서는 적당한 근력 및 유산소 운동과 함께 낱말 맞추기, 퍼즐, 그림 그리기 등의 뇌 운동을 꾸준히 하시는 것을 추천 드립니다.

그레이스 내과
미국 내과 보드 전문의 김성현 MD
(957) 239-0571
7800 Commonwealth Ave., #101
Buena Park, CA 90621



우리 동네 걷기 좋은 곳

헌팅턴 센트럴 파크 - Huntington Beach



주말 아침, 계엄을 피우고 싶을 때가 있다. 이런 날은 아침식사를 하고 바로 걸을 수 있는 헌팅턴 센트럴 파크 (Huntington Central Park)가 제격이다.

헌팅턴 센트럴 파크에 있는 Park Bench Cafe는 아침과 점심 식사만 서브하는 식당이다. 이 식당은 애완견에게 물을 먹일 수 있도록 그들을 위한 그릇이 준비되어 있다. 실제로 많은 사람들이 애완견을 데리고 와 식사를 한다. 그들끼리 꼬리를 치고 으르렁거리기도 한다.

식사를 하고 호수에서 노는 오리 떼를 바라보며 걷는다. 다람쥐들도 만난다. 오리도 다람쥐도 사람들에게 익숙해져 있어 인기척이 나도 피하려 하지 않는다. 어떤 다람쥐는 사람에게 달려 오기도 하고 포즈를 취해주기도 한다. 가볍게 몸을 풀 수 있도록 운동 시설을 군데군데 갖추어 놓았다. 걸다가 잠시 쉬면서 시설을 이용해도 좋다. 공연이 가능한 계단식 야외 음악당도 갖추어 있다.

특히 공원 안에 따로 울타리를 쳐 놓

고 Secret Garden이라는 이름을 붙여 놓은 곳이 있다. 서울의 비원을 기대했다가는 실망이 클 수도 있다. 아기자기하게 꾸며 놓았지만 비밀스러운 것이라고는 없는 그저 작은 정원에 불과하다.

한 바퀴 돌고 나와 걸던 방향으로 또 걷는다. 한 바퀴 돌고 나면 직성이 풀리지 않을 수도 있다. 그렇다면 한 바퀴를 더 돌아도 좋다. 그러나 같은 곳을 계속 돌기 싫다면 헌팅턴 비치로 간다. 자동차로 10여 분만 가면 바다다. 세계적으로 유명한 서핑의 명소, 헌팅턴 비치가가 가까이 있으니 소화도 시킬 겸 바닷가를 걸어도 좋고 피어 끝까지 걸어가 태평양을 바라보며 서를 한 수 읊고 와도 좋다.

■ Park Bench Cafe
(714) 842-0775
17732 Goldenwest St.
Huntington Beach, CA 92647

■ Huntington Central Park
(714) 536-5486
18002 Goldenwest St.
Huntington Beach, CA 92648



▲ 헌팅턴 센트럴 파크 Park Bench Cafe, 사진=타운뉴스

뉴스타부동산
리스팅, 바잉 & 1031 Exchange 전문
주책매매, 렌트/커머셜/비즈니스 및 인컴유닛 전문

플러튼 / 부에나파크 / 엘바인 / 다이아몬드 바 & 기타 OC 전지역

믿고 찾는 TOP 에이전트 "제이 김" 확실합니다 !!

● 50만 - 60만 ●	● 60만 - 70만 ●	● 70만 - 80만 ●	● 80만 - 90만 ●	● 90만 - 100만 ●
<p>요비런디 \$55만 9천</p> <p>방2 화2 약 1252 SQFT 단층 콘도, 예쁜 뒷마당, 마루바닥, 좋은 상권 조용하고 안정된 단지</p> <p>터스틴 \$59만 9천</p> <p>방3 화3 약 1400 SQFT 편리한 위치, Fwy 55번 인근, 밝고 환한 구조</p> <p>다이아몬드바 \$51만 5천</p> <p>방2 화2 약 970 SQFT 이층 콘도, 1 차고, 관리비에 물과 쓰레기 포함</p>	<p>부에나파크 \$64만</p> <p>방3 화3 약 1370 SQFT 이층 콘도, 2 차고, 마루바닥, Fwy 5번 인근, 밝고 환한 구조</p> <p>가든그로브 \$65만</p> <p>방4 화3 약 1450 SQFT 2층 타운홈, 큰 단지 Move in condition 낮은 관리비, 2차고</p> <p>다이아몬드바 \$63만 5천</p> <p>방3 화3 약 1400 SQFT 이층 타운홈, 2 차고, 밝고 환한 구조, 좋은 상권 Fwy 60번 인근</p>	<p>에너하임 \$79만 8천</p> <p>방3 화3 약 1710 SQFT 이층 타운홈, 낮은 관리비, 2차고, 깨끗하고 예쁜 단지</p> <p>라이브러 \$80만</p> <p>방3 화4 약 1950 SQFT 타운홈, 2018년생, 좋은 상권, 라이브러 코스모 인근</p> <p>에너하임힐스 \$73만 9천</p> <p>방2 화2 약 1300 SQFT 콘도, 뷰가 있는 유닛 2 차고, 밝고 환한 구조 Fwy 55번 인근</p>	<p>부에나파크 \$88만 9천</p> <p>방3 화2 약 1690 SQFT 단층 단독주택, 2 차고, 마루바닥, 환한 구조 넛츠베리파크 인근</p> <p>플러튼 \$85만</p> <p>방4 화2 약 1772 SQFT 단층 단독주택, 2차고, 안정된 단지, 좋은학교, 넓은 뒷뜰</p> <p>에너하임 \$85만</p> <p>방4 화2 약 1865 SQFT 단층 단독주택, 2 차고, 마루바닥, 밝고 환한 구조, 꼭 보셔야할 집</p>	<p>다이아몬드바 \$99만 9천</p> <p>방4 화3 약 2270 SQFT 이층 단독주택, 예쁜 뒷마당, 차고, 조용하고 안정된 동네, 좋은 상권</p> <p>세리토스 \$98만</p> <p>방4 화3 약 1900 SQFT 이층 단독주택, 2차고, 마루바닥, 환한 구조, Fwy 605 인근</p> <p>플러튼 \$93만</p> <p>방3 화2 약 1680 SQFT 아메리치 하잇 콘도, 마루바닥, 2차고, 좋은학교, 공원과 상권</p>

제이 김 Jae Young Kim
DRE #: 02110841
Realtor®

C. 714. 948. 0638
Jaykim@newstarrealty.com

뉴스타부동산 명예 부사장
Member of CAR (California Realtor Association)
Member of NAR (National Realtor Association)

뉴스타부동산 명예 부사장
Member of CAR (California Realtor Association)
Member of NAR (National Realtor Association)