

당신의 뇌



건강을 관리하세요

작은 변화가 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

활동적으로 지내고 당뇨병, 고혈압,
고콜레스테롤과 같은 질환을 관리하면
뇌를 건강하게 유지하는 데 도움이 됩니다.
또한 치매 위험을 낮출 수 있습니다.



Department
of Health

노화, 유전, 가족력은 바꿀 수 없지만, 위험 요인은
관리할 수 있습니다. 이를 통해 치매 사례의 최대
45%를 예방하거나 지연시킬 수 있습니다.

어느 나이에서든 위험을 줄일 수 있습니다.



금연하세요



음주를 제한하거나
피하세요



신체적으로 활동적으로
지내세요



건강한 체중을
유지하세요



당뇨병이나 기타 만성
질환을 관리하세요



충분한 수면을
취하세요



사회적으로 활동적으로
지내세요



정신 건강을
돌보세요



시력, 청력 검사를
정기적으로 받으세요

위험군:

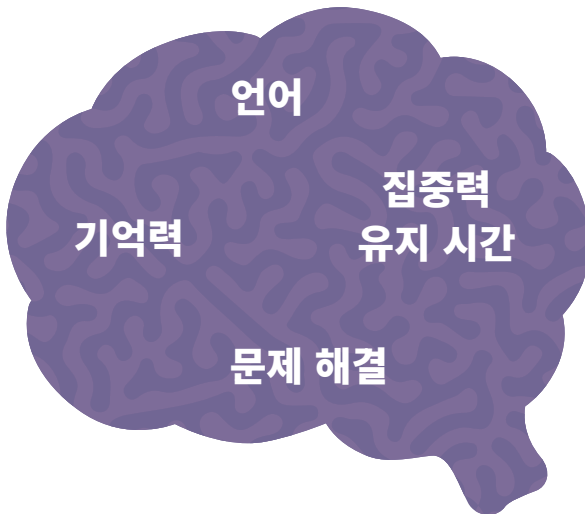
누구나 알츠하이머병에 걸릴 수 있습니다. 일부 사람들은 다른 사람들보다 위험이 높습니다. 예를 들어:

- 노인, 특히 65세 이상의 사람들
- 히스패닉, 흑인/아프리카계 미국인, 아메리카 원주민을 포함한 특정 소수 집단 여성

알츠하이머병에 관한 사실:

- 알츠하이머는 천천히 발병하여 시간이 지남에 따라 악화되는 뇌 질환입니다.
- 알츠하이머는 미국에서 여섯 번째 주요 사망 원인입니다.

치매에는 많은 유형이 있으며, 알츠하이머병은 그 중 한 유형입니다. 치매는 정신적, 신체적 기능이 점진적이고 지속적으로 감퇴하는 것입니다. 다음과 같은 뇌의 다양한 기능에 영향을 미칠 수 있습니다.



작은 변화가 큰 영향을
미칠 수 있습니다.



더 많은 정보를 원하시면 의료 서비스 제공자와
상담하거나 다음을 방문하세요.

health.ny.gov/brainhealth



스캔하여
자세히
알아보세요



Department
of Health

팔로우하세요.

health.ny.gov

facebook.com/NYSDOH

x.com/HealthNYGov

threads.com/nysdoh

youtube.com/NYSDOH

@nysdoh.bsky.social

질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 자금 지원에 대한 성명
이 출판물의 제작은 질병통제예방센터의 자금 지원(자금 지원 번호 NU58DP007533)을
받았습니다. 이 내용은 전적으로 뉴욕주 보건부(New York State Department of Health)의
책임이며 질병통제예방센터의 공식 견해를 대표하는 것은 아닙니다.