

가정의학

당뇨병의 치료(16) 인슐린 요법의 종류

우리 몸은 하루 종일 일정량의 인슐린이 작용하며, 식사 후나 신체의 흥분 상태에 따라 올라가는 혈당을 더 낮추기 위해 추가적으로 분비되는 인슐린과 몸에서 대사 활동에 필요한 혈당을 공급하기 위해서 혈당을 높여주는 몇 가지 호르몬의 균형으로 혈당을 조절합니다.

기본적으로 기저 용량의 인슐린이 유지되면서 정상시의 혈당을 조절하는 것이 중요하다는 사실이 밝혀지면서 기저 인슐린(baseline insulin)을 제공할 수 있도록 만든 것이 지속형 인슐린(long-acting insulin)입니다. 여기에는 레버미어(Levemir, detemir), 렌터스(Lantus, glargine)가 있으며, 다른 종류의 인슐린에 비해 작용 시작 시간이 느려 2-4시간 후에 혈당 감소 효과가 나타나고, 24시간 동안 비슷한 정도의 약효가 지속되기 때문에 저혈당(hypoglycemia)의 위험을 줄일 수 있습니다.

장점은 하루 한 번만 주사한다는 것이며, 장시간 같은 효과를 나타내므로 혈당이 고르게 조절되고 저혈당도 적게 나타납니다. 한편 지속형 인슐린은 다른 인슐린 주사제와 혼합하여 주사할 수 없으므로 따로 주사를 해야하

며, 속효성 인슐린(short-acting insulin)과 함께 사용할 때는 지속형은 하루 1회, 속효성은 매 식사 전에 필요한 양을 주입하여 혈당을 조절합니다.

한편 속효성 인슐린과 중간형 인슐린을 일정 비율로 섞어서 사용하는 혼합형 인슐린은 혈당 조절을 좀 더 쉽게 할 수 있도록 제조된 인슐린으로 주사를 준비할 때 주사기를 따로 준비할 필요 없이 하나의 주사기를 사용하는 간편함이 장점입니다. 가장 많이 사용되는 종류는 속효성 30% 대 중간형 70%이 혼합된 된 제형으로 휴물린 70/30펜, 믹스타드 30 이노렛 주 등이 있습니다.

작용 시작 시간은 30분, 최대 작용은 2-8시간이며, 지속 시간은 24시간입니다. 그 외에도 초속효성 인슐린과 중간형 인슐린이 30/70, 25/75 비율로 혼합된 제제가 있으며, 초속효성의 작용 시간이 15분부터 시작되므로 식사를 시작하기 직전에 사용하며, 하루 2회씩 사용합니다.

오문목 가정의학비노기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217



치과

틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력이다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용하면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있

다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 당울 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선행의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



한 방

진액이 노인성 질환을 지킨다

노인 인구가 빠르게 증가하고 있다. 생활 수준의 향상과 보건 의료 기술의 발달로 평균 수명이 늘고 있기 때문이다. 노후 생활에서 가장 문제가 되는 것은 무엇보다도 건강이다. 아무리 의료 기술이 발달했다고 해도 고혈압, 동맥경화, 심장질환 등 성인병을 비롯해 관절염, 천식, 백내장 등의 다양한 질병으로 고생하고 있는 노인들이 많다.

노인들의 몸은 오랜 세월 비바람에 시달린 담배락과 같다. 젊은 시절 정신 없이 생활할 때는 알지 못하다가 어느 사이 자기도 모르는 담배락엔 금이 가고 벽돌도 많이 낡아져 버린 것이다. 따라서 중년을 넘기고 노년으로 접어들면 어느 때보다 자신의 건강에 세심한 주의를 기울여야 한다. 담배락에 금이 갔는데도 그걸 당연한 노쇠현상이라 여기고 제때 수리하지 않으면 한순간에 무너지고 만다. 노인들의 경우 한번 건강이 무너지면 다시 회복하기 힘들 경우가 대부분이다.

나이 들고 늙어지면 누구를 막론하고 소변도 잦아지고 변비 증상도 심해진다. 또 밤잠이 줄어들면서 시달리는 경우도 많다. 입도 자꾸 마르고 눈에 뭔가 들어간 것처럼 뻑뻑해 온다. 노인성 증상에는 여러 가지가 있지만 한마디로 노인병은 기혈이 약해지고 진액이 부족해지면서 오는 일종의 허로증이라 할 수 있다.

노인병은 진액이 부족해서 온다고 했는데, 그렇다면 진액은 우리 몸에서 어떤 역할을 할까? 혈이라고 하면 혈관을 흐르는 물질을 말하는데 지혜 진액은 맥관 밖에 존재하는 '체액'을 일컫는 말이다. 진액은 중요한 윤활제 역할을 한다. 골수가 뇌수를 구성하는 중요한 물질이기 때문에 진액이 고갈

되면 뼈마디가 아프고 삭신이 쭈시며 나중에는 노인성 치매까지 초래하게 된다.

몸속에 진액이 부족하다고 계속 소리치는데도 진액을 보충해 주지 않으면 뇌수까지 말라들어 결국엔 제 정신을 놓아버리게 된다. 특히 소변 보는 회수가 잦고 급하게 마려우면서 수변량이 적은 '소변단소' 증상은 진액이 새 나가는 현상이므로 하루 빨리 치료해야 한다. 보통 치매로 고통 받는 노인 환자들은 대변이 굳어서 잘 나오지 않는다는지, 소변을 자주 본다든지 하는 증상이 동반된다. 모든 것이 진액이 부족해서 나타나는 증상으로 보면 된다.

흔하게 보는 노인성 증상으로 불면증, 어지럼증, 숨가쁨, 다리 후들거림 등이 있다. 불면증은 대부분 기운 없는 것이 원인이므로 이때는 원기를 회복시켜 주면 된다. 머릿속이 텅 빈 것처럼 멍 하면서 어지러운 증상은 신장 기능이 허하기 때문이다. 신장은 우리 몸에서 정기를 만들어 내는 장기로 신장이 허해지면 어지럽고 기운이 저하되며 다리에 힘이 없어 후들거리기도 한다. 노인들의 고질적인 치통도 신장 기능이 쇠약해졌을 때 나타난다. 치아는 뼈의 일부분으로 신장이 뼈를 주관하는 까닭이다. 노인들의 건강 유지에 좋은 음식이라면 '우유죽'이 있다. 손쉽게 만들 수 있으면서 동시에 기운을 북돋아 준다. 우유에 쌀이나 시래기를 넣어 끓이면 된다.

중생당 한방병원
한의학 박사 원장 안주옥
TEL (714) 736-0075
8401 Commonwealth Ave.
Buena Park, CA 90621



건강

통풍에 좋은 음식 섭취 방법

통풍은 혈액 내 요산의 농도가 높아지면서 요산염 결정이 관절의 연골, 힘줄, 주위 조직에 침착되는 질병이다.

이러한 현상은 관절의 염증을 유발하여 극심한 통증을 동반하는 재발성 발작을 일으키며, 요산염 결정에 의한 통풍결절이 침착되면서 관절의 변형과 불구가 발생하게 된다.

통풍은 관절의 이상 외에도 다양한 신장 (콩팥) 질환을 일으키고 요산에 의해 콩팥에 돌이 생기는 신장 결석이 나타나기도 한다.

1. 퓨린 많은 식품 줄이기

음식으로 섭취하거나 체내에서 합성된 퓨린이 분해돼 요산을 만든다. 따라서 퓨린 함량이 많은 식품의 섭취를 제한하는 것이 기본이다.

국물 음식을 조리할 때 육류나 멸치로 육수를 내면 퓨린 함량이 많기 때문에 가능하면 채소, 다시마를 이용해 육수를 내는 것이 좋다.

영양 밸런스를 위해 육류와 생선 섭취를 줄일 수는 없다. 대신 생선 1토막(50g)이나 육류(40g) 등을 한 가지로 제한해 먹도록 한다. 달걀, 치즈, 우유, 빵, 과일류 등은 퓨린이 적어 통풍 환자가 자유롭게 섭취해도 된다.

채소 가운데 버섯과 시금치, 아스

과라거스 등은 퓨린 함량 높아 피하는 것이 좋다.

2. 물 마시기

하루 10잔 이상 물을 마시면 소변으로 요산이 배설돼 통풍을 다스리는데 도움이 된다. 섬유질, 엽산, 비타민 C가 풍부한 채소는 요산이 쌓이는 것을 막아주기 때문에 충분히 먹는 것이 좋다.

그러나 과당이 많은 과일주스, 청량 음료를 많이 마시면 장기적으로 요산 수치를 높일 수 있으니 생수를 마시는 게 좋다. 생수를 마시기 힘들다면 이노자용을 돕는 옥수수 수염차, 메밀차 등을 마시는 것도 좋다. 단, 신장 질환으로 부종이 있는 경우에는 과도한 수분 섭취가 문제를 일으킬 수 있어 주치의와 상의해야 한다.

3. 술 끊고, 지방 섭취 제한

술은 퓨린 함량이 높다. 혈중 요산의 함량을 증가시키고, 요산이 소변으로 배설되는 것을 억제해 통풍을 악화시킨다. 종류와 상관없이 금주해야 한다.

과도한 지방 섭취 역시 요산 배출을 감소시킨다. 가급적 기름을 적게 쓰고, 찜, 조림, 구이 등의 조리법을 이용하면 기름 섭취를 줄일 수 있다.