

가정의학

## 당뇨병의 치료(17) 인슐린 치료의 부작용과 조치법

▶ 지난해에서 이어집니다.

저혈당 무감각증은 혈당을 아주 엄격하게 조절할 때 자주 나타납니다. 이때에는 혈당 조절의 목표를 약간 높여서 저혈당무감각증을 개선시킬 수 있습니다.

인슐린이나 강한 경구혈당강하제(oral hypoglycemics)를 사용하는 환자들은 저혈당의 가능성에 대비하여 평소에 혈당측정기와 함께 사탕이나 초코렛을 항상 지니고 다니다가 저혈당의 증상이 나타나면 2~3쪽을 먹도록 합니다.

시간이 허락되면 먼저 혈당을 측정해서 저혈당수치를 확인해 놓으면 차후에 주치의와 상의하여 다시 저혈당이 나오는 것을 예방하는 데 많은 도움을 받을 수 있습니다.

간혹 당뇨병환자들이 실제 저혈당이 아닌 긴장 상태나 흥분 상태에서 저혈당과 비슷한 증상을 나타내는 경우가 있는데, 혈당측정기가 없어서 저혈당 여부가 확인이 되지 않을 때에는 안전하게 사탕이나 초코렛을 복용하는 것이 좋습니다.

그것은 당을 섭취함으로써 고혈당이 잠시 나타나는 것이 저혈당에 의한 위험에 비해 훨씬 안전하기 때문입니다. 그리고 평소에 당뇨병 인식표(diabetes tag)를 지니고 다녀서 혼수상태(coma)와 같은 심한 저혈당이 발생했을 때 신속한 도움을 받을 수 있도록 해야 합니다.

심한 저혈당 상태여서 의식이 혼탁해지거나 간단한 조치로 저혈당이 회복이 되지 않고 지속되는 경우에는 응급실(emergency room)로 바로 가서 조치를 받도록 해야 합니다.

그 이유는 심한 저혈당이 지속되는 경우에 신경 손상(nerve injury)을 일으켜서 회복이 불가능한 뇌신경 장애(irreversible brain damage)를 일으킬 수도 있기 때문입니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



치과

## 신경 치료

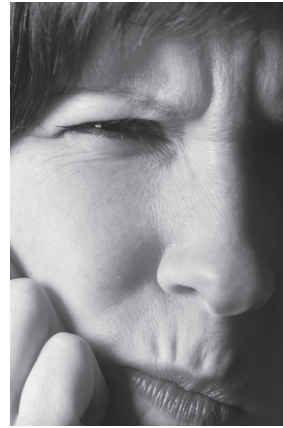
“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”

치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때문 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 육신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잠들지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다.

신경치료의 목적은 치아를 살리는데



있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해줘야 한다. 이런 미세조직

들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



한 방

## 피부를 보면 병을 알 수 있다

기미나 주름 등 피부 트러블을 일으키는 자외선을 차단하기 위해 모자나 양산을 쓰고 다니는 여성들이 있다. 특히 기미는 여성 최대의 고민거리 가운데 하나로 멜라토닌, 갈색의 색소 세포가 피부에 지나치게 많이 생겨서 나타나는 피부 현상이다.

한의학에서는 기미를 피부 문제로만 보지 않는다. 몸 안의 장기에 병적인 현상이 일어났을 때 그것이 겉(표피)으로 드러난 표시로 본다.

우선 관골(광대뼈) 부위의 기미는 임신 중이거나 출산 후 또는 유산 후에 많이 생긴다. 기미를 ‘임신 마스크’라고 부르는 것도 자궁의 기능이 좋지 않거나 자궁 속에 나쁜 물질이 쌓여 있을 때 발생하기 때문이다.

여성에게 자궁은 건강 상태를 결정지을 정도로 중요한 기관이다. 한의학에서는 자궁을 가리켜 음혈지부라 한다. 기미가 끼고 피부가 가렵거나 과민 현상이 생기는 것도 열이 올랐다 내렸다 하면서 체온 조절의 균형이 깨져 몸 안의 기, 혈이 손상되기 때문이다.

소화작용이 원활하지 않아서 기미나 여드름이 끼는 경우에는 속이 더부룩하고 헛배가 부르면서 얼굴이 누렇게 뜬다. 위장 장애나 비만의 원인으로 잘못된 식습관을 들 수 있다. 식습관을 바로 잡으면 기미도 없어지고 몸매를 날씬하게 가

꿀 수도 있을 것이다.

신경과민으로 기미가 낄 때는 만성피로, 잦은 소변, 생리불순, 가슴 두근거림, 무력감 등의 증상이 동반된다. 여성들의 경우엔 성생활이 순조롭지 못해 기미가 끼기도 한다. 기미뿐만 아니라 피로감, 만성감기, 두통, 요통 등으로 고생하고 땀이 많이 흐르면서 하혈을 할 때도 있다.

눈 밑과 눈 주위에 시커멓게 기미가 끼는 것은 ‘담음’의 현상으로 비장에서 진액을 온몸으로 퍼뜨리는 기능이 원활하지 못해서 생기는 증상이다. 배꼽과 명치 중간쯤 혼으로 눌러보면 압통이 느껴질 때도 있다. 환경에 잘 대처하지 못하면 별을 키울 수 있는 요인이 되며, 양뺨에 기미가 끼는 사람은 어깨와 팔에도 통증을 느끼는 경우가 많다.

기미나 여드름이 심하다면 당연히 전문의를 찾아 적절한 치료를 받아야 한다. <중생당한방병원>에서는 기미 등 얼굴 색소 침착으로 고민하고 있는 분들께 건강한 아름다움, 깨끗한 피부, 탄력 있는 피부를 찾아주기 위해 노력하고 있다.

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



건강

## 허리, 무릎 건강에 좋은 음식

허리와 무릎 건강에 신경을 쓰는 사람은 보충제를 섭취한다. 하지만 허리와 무릎 근육을 튼튼하게 만드는 운동과 함께 건강한 음식을 챙겨 먹는 습관이 더 중요하다. 우리가 흔히 먹는 음식 중에는 특히 허리와 무릎 건강에 좋은 것이 있다.

### 1. 토마토



비만은 척추가 받는 무게 부담을 늘려 각종 척추디스크 질환의 원인이 된다. 따라서

체중 조절은 허리와 무릎의 건강을 위한 가장 중요한 요소 중 하나다. 다이어트를 할 때는 영양 성분을 고르게 섭취해야 한다. 무턱대고 단식을 하거나, 무리한 운동을 할 경우 오히려 장이나 근육력이 약해지는 결과를 초래한다.

다이어트를 도우면서 영양소가 풍부한 식품으로 토마토가 꼽힌다. 토마토에는 비타민 B2, 비타민 C 등 각종 영양소가 풍부한 반면 당분과 칼로리는 낮다.

여기에 콜레스테롤을 낮추고 지방이 쌓이는 것을 막아준다. 토마토에 들어있는 플라보노이드와 카로티노이드 성분은 다이어트 시 무릎이나 허리 등에서 일어나는 통증을 완화

시키는 데에도 도움이 된다.

### 2. 브로콜리



뼈에 좋은 칼슘 섭취가 가능한 채소가 브로콜리다. 브로콜리는 대표 영양 채소인 시금치

보다 칼슘 함량이 4배나 많다. 풍부한 칼슘 섭취는 관절 질환을 예방하는데 도움이 되고 건강한 척추를 유지하는데 좋다.

### 3. 달걀



비타민 D가 결핍되면 체내 칼슘과 인산 부족을 초래해 허리 디스크나 목 디스크를 초래

하는 원인이 되기도 한다. 여기에 근력 저하나 피로감, 다리가 무거워지는 느낌, 심하면 우울증까지 유발할 수 있다.

달걀노른자에는 비타민 D가 적절히 들어있어 일주일에 3~5개 정도 섭취하면 면역력 강화와 척추 건강에도 도움이 된다. 전문가들은 “비타민 D는 뼈 건강을 위해 필수 영양소”라며 “건강한 허리를 위해 적당한 달걀을 섭취하는 것이 좋다.”고 말한다.