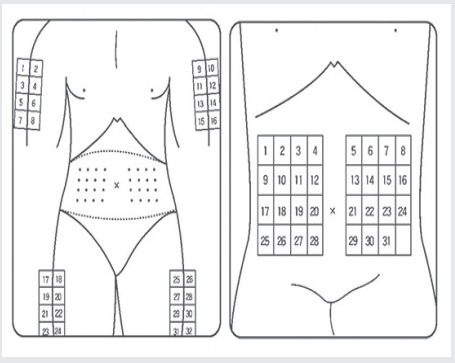
가정의학

당뇨병의 치료(18)-2
인슐린 치료의 부작용과 조치법

▶ 지난 호에서 이어집니다.



인슐린을 사용하면서 나타날 수 있는 또 다른 부작용(side effect) 중의 하나로 주사부위에서 피하지방이 위축하거나 반대로 과증식과 같은 반응이 나타나기도 합니다.

이를 예방하기 위해서는 인슐린을 주사하는 부위를 돌아가면서 이용하는 것이 중요합니다.

한 부위 내에서 순환주사하는 방법, 예를 들어 복부에 인슐린주사를 한다면 계속 복부에서 체계적으로 돌려가면서 주사하는 것이 주사할 때마다 다른 부위로 순환하는 것보다 더 좋은 것으로 권장되는 방법입니다.

이것은 매일매일 인슐린 흡수율의 변화를 줄일 수 있기 때문입니다. 부위에 따라 흡수 정도가 다양하므로 주사부위를 선택할 때 고려해야 합니다.

인슐린요법을 하게 되면 체중이 증가하게 되는데 혈당조절을 엄격하게 할 수록 체중 증가는 더 현저해 집니다. 일반적으로 2~3kg이 증가하며, 5kg 이상 증가하기도 합니다.

이는 인슐린의 작용이 조직의 분해(catalysis)를 줄이고 지방을 형성하며, 가벼운 저혈당성 공복감(hunger feeling)으로 음식 섭취량도 늘어나게 되어 나타나는 결과입니다.

체중 증가는 인슐린저항성을 더 심하게 하여 더 많은 인슐린이 필요하게 됩니다. 따라서 음식을 제한하고 적절한 운동으로 체중 증가를 막아야 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

오문목 가정의학.비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217

치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등엔 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.

잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로선 마땅히 자신있게 해 줄 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962