

가정의학

당뇨병의 치료(19) 인슐린요법 사용 시기의 결정

▶ 지난 호에서 이어집니다.

당뇨병 환자의 경우 인슐린을 일찍 사용하는 것이 유리한 경우가 많습니다.

혈당조절 목표치(goal of blood sugar control)는 당화혈색소가 7.0% 이하로 유지되게 관리해야 하는데, 10.5% 이상으로 올라가거나 고혈당증상(hyperglycemic symptoms)을 동반하는 경우에는 경구약으로는 충분히 조절이 안되는 경우가 대부분이므로 이럴 때는 처음부터 인슐린요법을 고려하는 것이 바람직합니다.

경구약물을 사용하다가 인슐린을 추가할 때는 쓰고 있는 경구약에 따라 방법을 적용해야 합니다. 설폰닐유리아(sulfonylurea)에 인슐린을 추가하는 경우에는 BIDS(bedtime insulin daytime sulfonylurea)라는 방법을 많이 사용합니다.

즉, 취침 전에는 NPH를 투여하여 아침 공복상태(fasting status) 때 간에서의 포도당 합성(gluconogenesis)을 억제하고 낮 시간 동안에는 설폰닐유리아를 이용하여 혈당을 조절하는 방법입니다.



특히 이 치료법은 외래(out patient)에 다니는 당뇨병환자에게 사용하기 좋습니다. 그 이유는 하루에 한 번만 주사하고 공복혈당(fasting glucose)만 검사하면 되므로 혈당검사를 최소화할 수 있고 비교적 환자를 교육하기도 쉽고 배워서 적용하기도 간편하다는 장점이 있기 때문입니다.

BIDS 방법은 하루 2~4회의 인슐린을 주사하는 것과 비교해서도 비슷한 혈당강하 효과가 있습니다.

사용 인슐린을 NPH 대신에 glargine과 같은 지속형 인슐린(long-acting insulin)을 사용할 수도 있는데, 어떤 약제가 환자에게 맞는 지 선택을 위한 주치의와 자세히 상담을 한 후에 결정하는 것이 필요합니다.

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



치과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm 두께로 얇게 덮여 있다.

나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아 관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다.

하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

시차에 적응하는 5가지 방법

해외로 떠나는 이들은 시차에 적응하는 게 중요하다. 실패하면 피로와 졸음에 시달리며 보내야 하기 때문이다.

시차에 상관없이 컨디션을 유지할 수 있을까? 영국 일간지 '가디언'이 다섯 가지 방법을 정리했다.

◆ 미리 적응하기

세 시간 이상 차이 나는 곳에 가면 우리 몸에 있는 생물학적 시계가 망가질 수 있다. 그 결과는 피로, 두통, 구역질, 심지어는 설사로 나타난다.

시간대가 다른 곳에서 휴가를 보낼 계획이라면, 미리 적응하는 편이 좋다. 떠나기 사나흘 전부터 하루 한 시간씩 일찍 자고 일찍 일어나는 식으로, 목적지의 시간에 맞춰 수면 패턴을 바꿀 것.

◆ 가볍게 먹기

식사는 우리 몸의 시계를 돌리는데 큰 역할을 한다. 균형 잡힌 식사를 할 것. 그러나 양껏 먹었다간 소화에 문제가 생길 수 있다.

되도록 가볍게 먹는 게 현명하다. 여행 당일에는 시간을 계산할 필요도 있다. 잠과 마찬가지로 식사도 그쪽 시간대에 맞추는 편이 좋다는 뜻이다.

◆ 수분 섭취하기

수분이 부족하면 우리 몸의 시계가 고장나기 쉽다. 물을 충분히 마실 것. 비행시간이 길고 지루하다고 술을 마시면 안 된다.

알코올은 탈수, 심하게는 우울을 부를 수 있다. 카페인 역시 조심하는 게 좋다. 커피를 과하게 마셨다간 휴가에서의 첫날밤을 완전히 설칠 수 있다는 사실을 명심하자.

◆ 자연광 쬐기

우리 몸의 시계는 눈에 있는 빛 수용 세포와 연결되어 있다.

따라서 비행기에서 내린 후 30분 정도 아침 햇빛을 쬐이면 시차 적응에 큰 도움이 된다.

◆ 서쪽으로 향하기

절대적으로 시차 적응이 힘든 사람은 서쪽으로 여행하는 게 방법이다. 낮이 길어지기 때문에 증상이 가벼워진다. 언제 비행기에 타고 내리느냐도 중요하다. 낮에 이동하고 일몰 후에 도착한다면, 수면 리듬을 조절하는 게 상대적으로 용이할 것이다.

단 그때는 비행시간 내내 깨어 있어야 한다. 밤에 잘 자려면 적어도 열 시간이 상 각성하고 활동하는 게 필요하기 때문이다.

건강

담배의 위험, 금연 후 30년까지 지속

담배를 피우면 말초 동맥 질환에 걸릴 위험이 4배 높다는 연구 결과가 나왔다.

'코메디닷컴'에 따르면 말초 동맥 질환은 팔다리에 혈액을 공급하는 말초 동맥 내부에 콜레스테롤이 쌓인 결과, 혈류와 산소 공급이 줄어들게 되면서 발생한다. 말초 동맥 질환에 걸리면 걸을 때 다리가 저리고, 근육 통증을 느끼게 된다. 상처가 잘 낫지 않고, 피부 궤양이 생길 수 있으며, 심한 경우 움직이는 것 자체가 어려워질 수도 있다.

말초 동맥 질환은 혈관이 반 이상 막히고 나서야 증상이 나타나기 때문에 조기 진단이 어렵다.

미국 존스홉킨스대학교 연구진은 흡연자 3,300여 명, 과거 흡연했으나 지금은 금연하고 있는 4,000여 명을 포함해 1만3,000여 명을 대상으로 흡연과 동맥 질환과의 관계를 분석했다.

그 결과 담배를 하루 한 갑씩 40년 이상 태운 흡연자는 비 흡연자에 비해 말초 동맥 질환 위험에 걸릴 위험이 네 배 이상 높은 것으로 나타났다. 흡연과 말초 동맥 질환의 관련성



은 관상 동맥 질환, 뇌졸중과의 관계보다 더 강했다. 같은 조건의 흡연자가 관상 동맥 질환에 걸릴 위험은 비 흡연자에 비해 2.1배, 뇌졸중 위험은 1.8배 높았다.

담배는 말초 동맥 질환에 커다란 영향을 미칠 뿐만 아니라 지속력도 대단했다. 담배를 끊고 30년이 지난 다음에야 비 흡연자들과 비슷한 수준으로 돌아올 수 있었다.

연구에 참여한 마쓰시타 쿠니히로 교수는 "금연 캠페인을 진행할 때 말초 동맥 질환에 대한 위험을 강조할 필요가 있다."면서 "특히 담배를 배울 나이인 사춘기, 청년기의 젊은이들에게 흡연의 위험이 얼마나 오래가는지 교육하는 게 중요하다."고 말했다.