

가정의학

당뇨병의 치료(26) 미래의 당뇨병 치료법 3(췌장 이식)

과학기술의 발전으로 의학분야에서도 건강 증진을 위한 많은 발전이 있었는데 그 결실 중의 하나는 장기이식(organ transplantation)입니다.

장기이식을 위해서는 이식을 위한 수술 기술과 장비뿐만 아니라, 공여자와 수여자선별을 위한 유전학적 검사, 공여장기의 생존율을 높이기 위한 면역학적 검사와 면역조절과 관련된 약의 개발, 환자관리 시스템 등 다양한 분야가 함께 어우러져야 합니다.

당뇨병을 위한 치료법의 하나로 인슐린을 생성하는 췌장을 이식해 주면 외부에서 주기적으로 하루 수회씩 인슐린을 투여하지 않더라도 내인성 인슐린생성이 이루어져서 혈당을 효과적으로 조절할 수 있으리라는 기대로 많은 연구가 진행되어 왔습니다.

기술적인 면에서는 췌장이식을 단독적으로 시행할 수는 있으나 대부분의 경우 전체 췌장의 이식은 어렵기 때문에 흔하지 않으며, 췌장이식은 간이식이나 신장이식을 하면서 함께 하는 것이 일반적입니다.

최근에는 인슐린을 생성하는 베타세포만을 이식해 주는 기술법이 캐나다

에서 개발되었으며, 이 기술을 받으면 인슐린주사없이도 혈당조절이 성공적일 수 있다고 보고되었습니다.

그러나 효과면에서 1년을 넘어가면서 많이 떨어지게 되고 2년을 넘으면 대부분이 다시 인슐린을 사용해야 하며, 비용이 만만치 않아서 실제 임상에 적용하기에는 아직 한계가 있습니다. 앞으로 연구가 더 진행되면서 이런 장벽들을 넘게 되면 더욱 실용화될 수 있을 것입니다.

한편, 유전학적 조작으로 베타세포가 아닌 인슐린 분비세포를 만들어서 이식시키는 방법도 연구가 진행 중에 있으며, 이전까지는 불가능하다고 여겨졌던 자가 베타세포배양으로 많은 양을 베타세포를 증식시켜서 자가이식하는 방법도 연구되고 있습니다.

다만 현재까지는 임상적으로 적용할 단계의 성과를 거둔 것이 아직 없어 현재 가능한 치료법을 이용하여, 전문의와 지속적인 상담을 통해 꾸준히 혈당을 조절하는 것이 최상의 방법입니다.

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



치과

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 기술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이치처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러

나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다. 따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

커피를 더욱 건강하게 마시는 방법



커피는 중독성이 있다. 그리고 주성분인 카페인으로 인해 수면에 영향을 미칠 수 있고, 위산 역류를 일으키기도 한다. 또 사람을 초조하게 만들 수도 있다.

이런 단점에도 불구하고 커피는 건강에 여러 가지 이점이 있다. 하버드 공중보건대학 연구팀에 의하면 매일 8온스(약 227ml) 컵으로 4잔의 커피를 마시는 여성은 우울증 발병 위험이 20% 낮아진다. 또한 8온스 커피 컵 2잔에는 약 200mg의 카페인이 들어있는데 이 정도 양은 장기 기억력을 향상시킨다는 연구도 있다.

매일 200~300mg의 카페인을 섭취하면 휴식을 취할 때 혈류량이 향상돼 심장 기능이 더 잘 수행하도록 만든다는 연구 결과도 있다. 또 하루에 2잔 정도의 커피를 마시면 간경변증과 같은 간 질환을 예방하는 데 도움이 된다.

이밖에도 커피는 2형 당뇨병, 통풍 발병 위험도 낮춘다.

그렇다면 커피를 어떻게 마셔야 이런 효과를 그대로 얻을 수 있을까. ‘타임닷컴’이 더 건강하게 커피를 즐기는 법 3가지를 소개했다.

1. 물 마시기

카페인은 이뇨 작용을 하지만 반복적으로 섭취할 경우, 우리 몸이 적응하기 때문에 탈수를 크게 걱정할 필요는 없다. 그러나 아침부터 커피를 마시는 사람들은 보통 물을 충분히 마시지 않는 경향이 있다. 눈을 뜨면 우선 물 한 컵을 마시고, 그다음 커피를 마시는 게 바람직하다.

2. 블랙으로 마시기

인공 감미료는 비만, 심장 질환, 당뇨병에 걸릴 위험을 높인다. 커피는 되도록 블랙커피로 즐기는 게 좋다.

3. 향료

설탕 섭취를 줄일 수 있는 최선의 트릭 중 하나는 계피, 생강, 정향 같은 향료와 친해지는 것이다. 향료들은 또한 항산화 효과를 비롯해, 장점을 가지고 있다. 헤이즐넛은 세계적으로도 가장 대중적인 향커피이다.

한방

노인성 진액이 부족하면

노후생활을 하는데 가장 문제가 되는 것은 건강이 나빠지는 것이다. 고혈압, 동맥경화, 심장질환 등 성인병을 비롯하여 관절염, 천식, 백내장으로 고생하는 노인들이 대다수이다.

노인은 ‘기허형쇠’ 하게 되어 있다. 즉, 생체 에너지인 기혈이 약해지고 기력이 떨어지며 허리가 구부정하게 변해간다. 오장육부의 기능이 쇠약해지고 정기도 흐려지기 때문이다.

노인의 경우 한 번 건강이 무너지면 다시 회복하기 어렵다. 늙어지면 소변도 잦아지고 변비 증상이 생기기도 한다. 불면증으로 시달리는 경우도 많다. 얼굴엔 검버섯이 늘어나면서 입도 자꾸 마르고 눈에 뭔가 들어간 것처럼 뻑뻑해 온다. 감기에 걸렸다면 쉽게 낫지도 않고 계속되면서 기침과 천식으로 고생한다. 기혈이 약해지고 진액이 부족해지면서 오는 일종의 ‘허로증’이라 할 수 있다. 약해진 기력을 보강시키면서 진액이 고갈되지 않도록 신경을 써야 한다. 진액은 우리 몸에서 어떤 역할을 할까?

혈이라고 하면 혈관이라는 해부학적 구성 속에 흐르는 물질을 말하는데 비해 ‘진액’은 맥관 밖에 존재하는 체액을 일컫는다.

혈관 진액은 체내에서 크게 2가지 기능을 맡는데 유통 기능(마르지 않게 하는 작용)과 영양 공급 기능(순환을 원활하게 해서 영양을 공급하는 작용)이다. 특히 진액은 피부를 윤택하게 하고 두

눈과 두 귀, 두 콧구멍, 입, 음부와 항문의 기능에 중요한 유통체 역할을 한다. 또한 골수와 뇌수를 구성하는 중요한 물질이기 때문에 진액이 고갈되면 뼈 마디가 아프고 삭신이 쭈시며 나중에는 노인성 치매로 연결되기도 한다.

이 같은 증상으로 고생할 때 적절하게 치료하지 않으면 노인성 치매로 발전할 수 있다. 진액이 부족한데도 진액을 보충해 주지 않으면 뇌수까지 말라 들어 결국에 제 정신을 잡아줄 수 없게 된다. 소변의 횡수가 잦고 급해지면 양이 적은 ‘소변단소’ 증상은 진액이 새어나가는 현상이므로 속히 치료해야 한다. 치매로 고생하는 노인 환자들은 대변이 굳어서 잘 나오지 않는다는지 소변을 자주 본다든지 하는 증상이 동반된다.

흔하게 보이는 노인성 증상으로는 불면증, 어지러움, 숨가쁨, 다리 후들거림 등이 있다. 이런 증상들은 대체로 기와 혈이 약해져서 오는 경우가 많다. 노인들의 불면증은 기운 없는 것이 원인이므로 이 때는 원기를 회복하도록 해야 한다.

진액 부족과 원기 회복을 위해서 개인 체질에 맞게 ‘중생용천대보환’을 처방하면 좋은 효과를 볼 수 있다.

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

