

가정의학

당뇨병의 종류 (1-4) (Type of Diabetes Mellitus)

임신성 당뇨병(gestational diabetes)은 평소에 당뇨병이 없던 여성이 임신(pregnant)하였을 때에 나타나는 당뇨병입니다.

전체 임신부의 3~10%에서 발생하며, 대개 임신 20주 이후에 일어납니다. 임신하였을 때에 분비되는 일부 호르몬의 혈당수치(blood glucose)가 높게 올라가는 것이 원인이 되어 발병합니다.

임신성 당뇨병이 더욱 문제가 되는 것은 태아(fetus)성장에 악영향을 줄 수 있고, 태아의 과체중(overweight)으로 난산(delivery problem)을 일으킬 수 있을 뿐 아니라 출산 후에도 신생아(neonate)에게 저혈당(hypoglycemia), 신생아황달(neonatal jaundice)이 더 자주 생기기 때문입니다. 또한 분만(delivery) 후에 혈당이 정상으로 유지되다가 나중에 제2형 당뇨병이 생기는 경우도 있으므로 주의해야 합니다.

임신성 당뇨병이 잘 발생하는 위험군(risk group)에 속하는 사람들은 과거 임신에서 임신성 당뇨병을 앓았던 사람, 내당능장애(impaired glucose tolerance = prediabetes, 혈당이 공복시 100~125mg/dL 사이, 식후 2시간에 140~200mg/dL 사이 정도의 수치



를 보이는 경우를 가진 사람, 부모 중에 제2형 당뇨병이 있는 사람, 임신연령이 낮은 사람(특히 35세 이상), 과체중(overweight) 혹은 비만(obesity), 과거의 임신에서 출산 자녀가 과체중(4kg 이상)이었던 사람, 과거 임신 중에 산전관리(prenatal care)가 잘 안되었던 사람, 흡연 임신부, 다낭성난소증후군(polycystic ovarian syndrome)이 있는 사람 등입니다.

이런 상태에서 임신하였을 경우에는 더욱 자세한 산전관리를 받는 것이 좋습니다.

오문목 가정의학비뇨기과
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 잇기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 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 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘 되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해결 치료가 별로 없다.

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

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

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

꿀약국 이야기

병으로 병원을 찾는 사람들이 많습니다. 항상 건강할 수만 있다면 더할 나위 없이 좋은 일이겠지만 아쉽게도 그런 사람들의 바람일 뿐 현실은 항상 질병의 위험에 노출돼 있습니다.

그런데 병치레가 잦고 그로 인해 병원에 갈 일이 많은 사람들이 꼭 염두에 두어야 할 것이 있습니다. 바로 주치의가 아닌 다른 의사로부터 처방 받는 약은 꼭 주치의에게 알리고 상담을 받아야 한다는 것입니다.

예를 들어보겠습니다.

혈압이 높거나 당뇨가 있거나 또 콜레스테롤 수치가 높으며 심장질환을 앓고 있는 사람들이 적지 않습니다. 이런 사람들 대부분은 특별한 경우가 아니라면 이런 질환들에 대해서 주치의로부터 진료와 약 처방을 받아 복용하며 생활합니다.

그런데 어느 날 갑자기 심장에 이상이 생겨서 심장전문병원을 방문하시는 경우가 생길 수 있습니다. 그리고 심장전문병원에서 그동안 자신의 주치의가 처방한 적이 없는 약을 처방받는 경우가 있습니다.

이런 경우엔 처방약을 꼭 주치의에게 가지고 가서 심장전문가가 처방해 준 약이 자신이 현재 복용하고 있는 약하고 같이 복용해도 문제가 없는지 꼭 상의를 해야 합니다.

다른 의사가 처방한 약을 주치의에게 알리지 않았는데 그 약이 평소 복용하던 약과 함께 복용해서는 안되는 약이었다면 큰 문제를 일으킬 수 있습니다. 그리고 그때는 누구에게도 그 책임을 물을 수가 없습니다.

만약 주치가 전문의로부터 처방받은 약이 현재 복용하고 있는 다른 약과 함께 복용해서는 안 된다고 생각한다면 해당 전문의와 상의해 다른 약으로 바꾸어 줄 것입니다.

약국에서도 현재 복용하고 있는 약들에 함께 복용해서는 안 되는 약이 또 있거나 약의 성분이 중복되는 경우가 있다면 당연히 약을 처방한 병원에 연락을 하지만, 환자 본인도 어떤 약이든지 복용 전에는 꼭 주치의와 상담해서 다른 의사로부터 처방받은 약들을 함께 복용함으로써 생길 수 있는 건강상의 문제를 사전에 예방하도록 관심을 기울여야 합니다.

Honey Pharmacy
매니저 유 벤자민
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623



척추건강

정보의 시대

우리는 다양한 매체를 통해 여러 가지 삶의 정보들을 얻는다.

몸에 이상이 있거나 아픈 경우 많은 사람들은 다양한 방법으로 정보를 얻고 또 공유한다. 특히 허리 통증이나 목 통증은 대부분의 사람들이 한 번씩은 겪기 때문에 많은 사람들이 운동을 하거나 TV 광고에 나오는 치료기들, 건강 제품들을 많이 사용하며 또 복용하기도 한다.

우리 병원에 방문하는 분들은 증상이 거의 비슷한 환자분들이라도 모두 조금씩 다른 원인을 가지고 있는 경우가 많다. 그들에게 항상 어떤 운동이나 스트레칭을 하시는지 꼭 물어보는데 그 이유는 환자분들을 치료하다가 보면 그 가운데는 다른 분들에 비하여 증상이 좀처럼 개선되지 않는 경우가 간혹 있고, 그 대부분의 이유는 너무 무리한 스트레칭과 운동 때문인 경우가 대부분이기 때문이다.

대부분은 목디스크, 허리 디스크는 팔, 손 저림 다리 저림 등의 증상을 동반하는데 우리 병원을 찾는 분 가운데 때로는 너무 무리한 운동이나 스트레칭으로 인해 디스크가 터져서 응급실을 찾았던 사람들도 있다.

대부분의 사람들은 발목이 빠거나 다치면 발목 보호대를 해야 하고 심할 경우에는 목발을 잡고 조심조심 다녀야

하는 것(x-ray 촬영을 통해 뼈가 금이 가거나 부러지지 않았을 경우) 등에 대해서는 잘 알고 있다. 목이나 허리가 많이 아플 경우에도 정확한 진단을 통해(x-ray 촬영으로 목이나 허리의 퇴행성 진행 상태를 알 수 있음) 본인에게 가장 필요한 운동이나 스트레칭을 아는 것이 중요하다.

환자 가운데에는 너무 무리한 스트레칭으로 디스크가 심하게 돌출돼 신경을 눌러 참기 힘든 고통을 너무 호소하시는 분들도 있다. 우리 병원을 찾은 환자들의 경우는 MRI를 찍어 몇 번 디스크가 얼마나 크게 나와서 어떤 신경을 누르는지 정확하게 진단한 이후에 디스크 감압치료기(DRX 9000)와 척추 교정을 통해 정확하게 치료를 하고 있다. 물론 환자에 맞는 스트레칭과 운동도 증상이 좀 나아진 후에 병행하고 있다.

특히 목, 허리 통증이나 목디스크, 허리디스크일 경우에는 대부분 평생을 함께 가야할 부분이기도 하기 때문에 치아 관리처럼 척추병원을 방문하시며 꾸준한 관리를 통해 척추 건강을 유지하시기를 권해 드립니다.

조이 척추신경병원
원장 Joy H. Kim, D.C.
TEL (714) 449-9700
1401 S. Brookhurst Rd, #103
Fullerton, CA 92833

