

가정의학

당뇨병 합병증 - 급성 합병증(3)

(Complication of DM-Acute Complication)

당뇨병의 또 다른 급성합병증인 비케토성 고삼투성 혼수(hyperosmolar non-ketotic coma)는 제2형 당뇨병(type 2 diabetes mellitus)에서 주로 나타나는 당뇨병성 혼수(diabetic coma)를 유발하는 상태로 전에 설명드린 당뇨병성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis)과 마찬가지로 역시 사망률(mortality rate)이 매우 높은 위험한 합병증입니다.

가끔은 소변(urine)에서 케톤체(keton



▲ 당뇨병의 주요 증상. 그래픽=대한의학회

body)가 나오기도 하기 때문에 당뇨병성 케톤산혈증과 구분하기 위해 고혈당성 고삼투성 상태(Hyperglycemic Hyperosmolar State: 줄여서 HHS로 표현)라고 부르기도 합니다. 이 때에 나오는 케톤체의 양은 혼수를 일으키지 않는 양입니다.

비케토성 고삼투성 혼수의 진행경과(progression)는 비교적 느려서 급성복통(acute abdominal pain)과 구토증(vomiting)을 나타내기 보다는 환자가 늘어지고(lethargic) 둔감(obtundation)해지다가 수분 섭취(fluid intake)가 부족해지면서 탈수(dehydration)가 더 진행되면서 혼수상태(coma)에 빠지게 됩니다.

따라서 고연령군에서 제2형 당뇨병이 있으면서 구갈증(목마름증: thirsty)에 둔감하거나 수분 섭취를 잘 하지 못하는 상태가 발생하면 이 상태를 의심해 보고 검사를 해봐야 합니다.

오문목 가정의학비노기과
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 때운 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 잘들지 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 제거해 줘야 한다. 이런 미세조직들을 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.

사진=shutterstock

남대준 종합치과
남대준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

독감 예방 접종

◆ 왜 해야 하나?

독감 예방 접종은 독감에 걸리지 않도록 예방하고 독감에 걸린 경우 독감 증상의 심각성을 줄이기 위해 매년 맞는 것이 좋습니다. 이번 해에는 코로나19가 전 세계적으로 만연한 상황이기 때문에 독감 예방 접종은 어느 때보다 중요합니다. 독감 예방 주사가 코로나19의 감염을 예방하지는 않지만 독감 질환, 입원 및 사망 위험을 줄여줍니다. 이는 결과적으로 코로나19에 노출을 줄이고 코로나19 및 심각한 건강 상태에 있는 사람들을 치료하는데 의료 자원을 더 많이 사용할 수 있도록 해줍니다. 바이러스의 추가 확산을 막는 것은 우리 커뮤니티 전체가 함께 동참해야 합니다. 독감 예방 접종을 해 독감의 전파를 막는 것만으로도 바이러스의 전파를 방지하는데 동참할 수 있습니다.

◆ 접종 대상은?

미국의 CDC는 생후 6개월 이상의 모든 사람이 독감 예방 접종하기를 권장합니다. 특히 독감이나 코로나19에 걸리기 쉬운 사람들에: 65세 이상, 어린이, 임신부, 면역력이 약한 사람들 및 의료 종사자는 예방 접종 대상 우선 순위입니다. 65세 이상은 보통 독감 접종으로는 효능이 오래 가지 않기 때문에 65세 이상을 위해 만들어진 High Dose(HD) 독감 주사를 맞는 것을 권장합니다. 2020-2021년에 이용할 수 있는 독감 예방 접종의 다양한 유형에 대해서는 담당 의사나 약사와 상담하시기 바랍니다.

◆ 언제 접종해야 하나?

Right Now! 지금이 독감 예방 주사를 맞기에 가장 적합한 시기입니다. 예방 접종을 맞은 후 몸에서 항체가 발생하는 데는 약 2주에서 4주 정도의 시간이 걸립니다. 그렇기 때문에 독감 시즌이 시작되기 전에 하루빨리 예방 접종을 맞을 것을 권해드립니다. 독감 예방 주사는 병원에서, 또는 동네 약국 어디에서나 맞을 수 있습니다.

◆ 독감 예방 접종으로 독감에 걸릴 수 있을까?

독감 예방 접종은 독감을 유발하지 않습니다. 독감 예방 접종은 신체가 면역 반응을 일으키는데 필요한 바이러스의 작은 부분으로만 구성된 죽은 독감 바이러스가 포함되어 있습니다. 이 독감 예방 주사액이 투여되는 팔의 근육은 독감 바이러스가 번성하기에 이상적인 장소가 아닙니다. 따라서 독감 예방 접종이 독감을 유발하는 것은 불가능합니다. 그러나 몸에 죽은 독감 바이러스가 투입됐을 때 일어나는 면역 반응으로 인해 몸에 약간 불편함을 느끼거나 몸살 기운을 경험할 수 있습니다. 하지만 이런 약간의 불편함은 독감으로부터 자신을 보호하기 위해 우리가 겪어야 하는 아주 작은 불편함일 뿐입니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권 엔젤라
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623



척추건강

스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 때어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃은 것 같기도 하다. 척추 신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한 번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추(Cervical region) 7개, 흉추(thoracic region) 12개, 요추(lumbar region) 5개, 천추(Sacral region) 5개, 미추(coccygeal region) 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우(예, 목디스크 문제)에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 혹사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격(예, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등)에도 유연 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서(예, 일자목, 거북이목) 작은 충

격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술 전 문의를 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 나은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 빠름이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반 해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권면해드립니다.

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

