

가정의학

당뇨병 합병증 - 급성 합병증(5) (Complication of DM-Acute Complication)

당뇨병을 관리(control of diabetes) 한다는 것은 정상치 이상으로 올라간 고혈당(hyperglycemia) 상태를 정상으로 낮추어 유지하기 위해서 여러 가지 방법들을 사용하는 것을 말합니다.

그러나 혈당을 낮추는 과정에 오히려 너무 수치가 낮아져서 저혈당(hypoglycemia)을 일으킬 수 있습니다. 저혈당은 가벼운 증상(symptom)만 있는 경우도 있으나 의식이 흐려지거나(confusion) 기절(syncope)할 수도 있으며, 심하면 뇌(brain)를 비롯한 주요 장기(organ)에 손상이 와서 사망(death)에까지 이를 수 있는 아주 위급한 의학적 응급 상태(true medical emergency)입니다.

정상적인 혈당은 아침식사 전(fasting)에 70~120mg/dL, 식사 후 2시간(post-meal 2 hour)에 140mg/dL를 넘지 않습니다. 사람에 따라 저혈당 증상이 나타나는 혈당은 일정하지 않으나 대체로 혈당이 70mg/dL 이하로 내려가면 저혈당 상태로 보며, 50mg/dL 이하로 떨어졌을 때 저혈당 증상이 나타납니다. 하지만 오랫동안 높은 혈당을 유지

하고 있던 당뇨병 환자가 치료를 시작하면서 혈당치가 빠른 속도로 떨어져서 아직 정상 수치보다는 높은데도 불구하고 저혈당 증상을 나타내는 경우도 있으므로 혈당 조절을 하는 초기에는 담당의사와 면밀한 상의를 해가면서 치료를 받아야 합니다.

당뇨병 이외에도 저혈당을 일으키는 상태는 여러 가지가 있습니다. 패혈증(sepsis), 과도한 음주, 설사(diarrhea)를 동반한 장염(gastroenteritis), 장수술 후의 흡수장애(absorption disorder), 선천성 포도당대사 장애질환(congenital glucose metabolism disorders), 그리고 여러 가지 대사관련 호르몬의 장애 등 많은 원인들이 있는데 이런 질환과 구분하기 위해 당뇨병의 치료 중에 나타나는 저혈당을 당뇨병성 저혈당(diabetic hypoglycemia)이라고 구분하여 부릅니다.

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 유지할 수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 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

버릇없는 사람

버릇없는 사람들을 본 적이 있는가? 자신의 의견 외에 다른 사람들의 의견은 무시하고 남들이 하는 이야기는 우습게 여기고, 자기에게 바른 말을 하면 그 사람은 다시 만나지 않고, 하고 싶은 것을 못 하게 하면 화를 내고, 갖고 싶은 것을 안 된다고 하면 성질을 부리고 하는 사람들을 본 적이 있는가?

이런 사람들의 인생에는 주로이 사람의 이러한 잘못된 면을 받아주는, 다시 말해 응석을 받아주는 사람들이 있다. 자녀가 어렸을 때 자녀가 예쁘다고 혹은 불쌍하다고 이렇게 응석을 받아주기 시작하면 나에게는 예쁜 자식이나 남들에게는 미움을 받는 천덕꾸러기가 된다는 것이다. 사회 어디에 가서 자신의 응석을 받아주는 부모같은 사람들을 찾을 수 있을까? 부모에게는 찡찡거리게 통한다 해도 친구들에게 찡찡거렸다가는 오히려 따돌림 당하고 사회에서 찡찡거리서 자신의 원하는 것을 얻고자 하면 아마 바로 직장에서 미운털 박혀 인원 감소 때 일순위로 퇴사하게 될 것이다.

자식을 예뻐 하는 것은 좋다. 하지만 자식을 사회부적응자로 키워서는 안 된다. 정말 자식을 사랑한다면 어디를 가셔도 살아남을 수 있게 사회성을 가르쳐 주어야 한다. 원하지 않는 것도 할 수 있는 인내심을 가르쳐야 하고 자신과 의견이 다른 사람들과도 융화할 줄 아는 포용력도 가르쳐야 한다. 하고 싶은 것을 다하게 해주고 갖고 싶은 것을 다 갖게 해주면 하고 싶은 것을 못하게 되었을 때, 갖고 싶은 것을 못 갖게 되었을 때 어떻게 반응하겠는가?

남자 아이가 자라 청소년이 되었다고 하자. 여자친구를 사귀게 되었었는데 성욕이 나

서 성관계를 요구하게 되었을 때 여자친구가 거절을 하면 어떠한 상황이 일어나겠는가? 자기 충동을 조절할 기회를 부모님의 눈먼 사랑 때문에 박탈당해 온 아이는 성욕구를 조절하지 못하고 자신이 원하는 것을 위해 상대 여자아이를 성추행까지 할 수 있게 된다는 것이다. 아리조나주가 청소년 범죄자를 대상으로 한 조사에서 대부분의 청소년 범죄자들은 어릴 때부터 원하는 것에 대해 부모에게 별 제재를 받지 않은 것으로 나와 있다(자녀가 멋대로 하게 놔두는 부모의 무관심도 포함된다). 그리고 어릴 때부터 패스트푸드(맥도날드 등등)를 많이 먹고 자란 것으로도 조사 결과가 나와 있다. 도대체 패스트푸드와 청소년 범죄자와 무슨 상관이 있는 것일까? 조사 결과의 요지는 아이들이 원하는 것에 대한 욕구를 바로바로 만족시켜준(식욕에 대한 부분까지도) 자녀 양육 방법의 심각한 문제점을 이야기하고 있는 것이다. 아이가 먹고 싶어할 때, 물론 아이가 끼니를 거르고 허기진 것에 대해 몰라라 하라는 것이 아니다. 부모가 아이의 욕구를 아이가 징징댄다고 해서 바로바로 채워준 것이 자녀들에게 있어서 무서운 심리적인 대가를 겪게 한다는 것이다. 아이가 원하는 것이 있을 때 아이가 침착하게 기다리도록 가르쳐야 한다. 자신이 원하는 것을 인내함으로 기다릴 수 있도록 아이를 양육해야 한다. 그렇게 가르치지 않으면 자신의 욕구를 조절하지 못하는 아이로 자라 결국엔 커다란 문제를 일으키게 될 수 있다는 것이다.

▶ 1344호에서 계속됩니다.

Eunice Joo (Ph.D., LPC, NCC), 풀약국 멤버

척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고 있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들. 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 필요가 있다. 치아 관리를 잘 해오신 나이 드신 분들은 (치과에 정기적으로 가서 Dental cleaning) 건강한 치아를 유지하듯이 꾸준한 척추 관리가 척추 퇴행성으로 인한 목, 허리 통증, 그리고 팔 다리 저림등을 예방할 수 있다.

요즘 병원을 방문하시는 분들 중에 목, 허리 디스크가 나와서 신경을 누르기 때문에 팔 저림, 등쪽의 따끔거림, 다리 저림 등의 증상을 호소하시는 분들이 많다. 그들 중에 대부분은 "선생님, 저는 목이나 허리는 전혀 안 아픈데 팔(또는 다리)만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?" 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 신경이 어디선가 눌렸을 때에 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진

행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기조차 힘들 때 오시는 나이 드신 어른들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 "Silent Killer" 라고도 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 "선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주 전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걷겠어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 새 것으로 바꾸어 가며 쓸 수 있지만 우리의 척추는 바꿀 수가 없다. 건강할 때 더욱더 관리를 해서 건강한 척추를 유지해야 할 것이다.

어떻게 척추를 건강하게 관리할 수 있을까? 더 늦기 전에 척추 상태를 확인하고 정기적인 척추 교정을 통해 척추의 퇴행성을 막을 수 있다.

그리고 디스크 문제로 진단을 받으셨다면 디스크 치료 전문 병원인 저희 병원을 방문하셔서 상담을 받아 보시는 것도 권해 드립니다.

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

