

가정의학

당뇨병 합병증 - 만성 합병증(1) (Chronic Complication)

당뇨병의 급성합병증은 갑작스런 혈당의 큰 변화에 의해 대사장애나 저혈당과 같은 합병증을 일으키는 반면, 만성합병증은 오랫동안 지속되어온 고혈당에 의해 혈관이나 신경들이 상하면서 생기는 문제들입니다. 따라서 일시적이고 가역적인 급성합병증과는 달리 만성합병증은 일단 생기면 되돌이킬 수 없는 문제들일 뿐만 아니라 이미 공급혈관들이나 지베신경들에 손상이 많이 온 상태이므로 상태가 대부분 호전이 잘 안되고 계속 악화되어 갑니다. 그래서 당뇨병이 있을 때에 증상이 없이 지낸다고 방심하면 안되며 정상혈당이 유지되도록 지속적으로 관심을 가지고 치료에 임하여서 이런 심각한 합병증들이 발생하지 않도록 막는 것이 최선의 길입니다.

주요한 만성합병증으로는 실명의 원인이 되는 당뇨병성 망막증, 콩팥기능 저하로 인한 당뇨병성 신부전, 동맥경화증으로 인한 뇌졸중, 심장병 혹은 사지절단 등이 있습니다. 또한 당뇨병이 발생하면 고혈압, 고콜레스테롤혈증 그리고, 비만이 자주 동반됩니다.

당뇨병에 의해 발생하는 눈의 질환들은 초기에 문제를 조기에 발견하면 많은 경우에서 비교적 간단한 조치로 쉽게 혈관질환을 치료하고 시력 상실을 막을 수 있으므로 지속적인 안과검진을 받는 것이 매우 중요합니다.

당뇨병의 안질환 종류에는 안신경이 손상되는 망막증, 안압이 증가되어서 결국 신경을 손상시켜서 실명을 일으키는 녹내장, 그리고 렌즈에 혼탁이 생겨서 빛이 잘 통과하지 못하여 시야가 흐려지는 백내장 등이 있습니다. 망막증은 수년 동안 고혈당이 지속되면서 눈의 미세혈관에 변성이 생겨 발생합니다. 즉 망막혈관이 약해지거나 확장되기도 하며 비정상적인 혈관이 만들어지는가 하면 망막출혈을 일으키기도 합니다. 이런 상태가 더 진행되면 망막박리나 초자체 출혈이 발생하여 실명하게 됩니다.

당뇨병으로 진단되면 일단 증상이 없더라도 눈에 대한 검사를 받아 합병증 유무를 확인하고 1년에 1 - 2회 정기적으로 검사 받아 합병증을 조기에 발견하고 치료할 수 있도록 해야 합니다. 녹내장이나 백내장은 당뇨병 이외에도 여러가지 원인에 의해 발생하기도 하지만 그 중에서도 당뇨병은 매우 중요한 원인이며 실제 당뇨병은 이들 질환들을 빨리 진행시키기도 합니다.

오문목 가정의학비뇨기과
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 1~2mm두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗게 보이는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에게 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 원인에 따라 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



생활건강

버릇없는 사람

▶ 1342호에서 이어집니다

마찬가지로, 자녀도 이런 식으로 부모를 망칠 수 있다. 늘 부모에게 무조건 잘하기만 하는 자녀들은 그 부모가 하지는 데로 다하고 결국엔 결혼 후에도 부부가 하나되지 못하고 친정 부모의 조정에 시부모의 조정에 배우자를 시달리게 하는 일까지 있게 만든다. 그런 부모는 자녀들 중에서도 자기에게 옳은 소리를 하는 자녀들은 미워하고 싫어하고 결국엔 그 응석을 받아주는 효자나 효녀 때문에 혼자 남은 노부모는 다른 자녀들과의 관계가운데서 심적으로 거절을 당하고 고립을 겪게 될 수 있다는 것이다.

아내의 응석을 너무 받아주는 남편도, 또 친구를 너무나 잘 해주기만 하는 친구도 어떤 의미에서 그 친구를 버릇없게 만들어버리는 그래서 다른 친구들과의 사이가 멀어지게 하는 보이지 않는 관계 파괴적인 영향을 갖게 만드는 주범이 될 수도 있다. 한 개인의 사회성을 파괴하는데 있어서 많은 사람과 사건이 필요한 것이 아니다. 단 한 사람의 잘못된 사랑과 우정이면 충분하다. 내가 10을 다 해주었던 사람에게 하나를 못 해주겠다고 하면 10을 감사하지 못하고 하나를 안 해주는 나에게 분노를 보이게 되는 것이 우리 사람의 한계이고 심리이다. 우리도 그 예외가 아니다.

인생을 어느정도 경험을 가지고 살아온 어른들도 이러한 잘못된 사랑에 대해 안전하지 못하네 하물며 어린 자녀들에게 있어서 아이가 해달라는 데로 다 해주고 아

이가 징징대는데 귀찮아서라도 빨리 사라지는 것을 다 사주어 버리면 아이들은 부모의 사랑을 느끼는 것이 아닌 본인이 원하는 것은 다 해도 되는 것이고 주변 사람들은 내가 원하면 다 내 요구를 받아주어야 한다는 심리적인 신념 체계가 형성되어 반사회적인, 결국엔 내가 원하는 것을 위해 다른 사람들의 인권까지 무시하는 범죄자까지 될 수 있다는 것이다.

이기적으로 성장한 사람은 반드시 다른 사람들의 자유와 권리를 침해하게 된다. 그것이 내가 원하는 것에 방해가 된다면 내가 하고자 하는 일에 걸림돌이 된다면 그것을 제거하는 것은 양심에 걸리는 일이나 나에게까지 된다는 것이다. 이러한 사람들의 모든 시작은 자식 예쁘다고 버릇없이 키우는 부모의 어리석음에서 시작된다. 예쁜 자식일수록 엄히 키우고, 근심히 인내와 다른 사람들에 대한 존중을 가르치는 이민 사회의 부모님들이 되기를 바란다.

Eunice Joo (Ph.D., LPC, NCC),
꿀약국(Honey Pharmacy) 펌버

- Eunice Joo Counseling Clinic
- Ph.D. in Clinical Pastoral Counseling from NCCA (National Christian Counseling Association)
- M.A. (Clinical Counseling from Denver Seminary)
- LPC (Licensed Professional Counselor)
- NCC (National Certified Counselor)

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 환자들 중에는 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 유지하기를 권해 드립니다.

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

