

가정의학

당뇨병의 치료 (3) 식이요법의 기본 원칙

당뇨병 치료에서 식사의 종류와 식사량의 조절이 중요하다는 것을 환자들은 대부분 잘 알고 있습니다.

실제로 정도가 심하지 않은 당뇨병에서는 식사 조절로 어느 정도 혈당 조절이 가능하며, 약물을 사용해야 하는 정도의 당뇨병에서도 식사 조절은 정상 혈당을 유지하기 위한 가장 중요한 요소 중의 하나입니다.

식이요법의 목적은 섭취한 음식과 운동, 그리고 경구약과 인슐린주사의 균형을 이루어 혈당과 혈중지질이 가능한 정상과 가까운 수준으로 유지되도록 하는 것입니다.

당뇨병환자는 적절한 체중을 유지하기 위해서 일상생활에 필요한 만큼의 열량을 섭취하여야 하는데, 하루 필요 열량은 신장, 체중, 연령, 활동 및 당뇨병 정도에 따라 달라집니다.

소아의 경우는 특히 성장기에 있으므로 성장에 필요한 충분한 열량을 공급하여야 합니다.

당뇨환자가 혈당을 정상 범위로 조절하고 적절한 체중을 유지하면 급성 합병증과 눈, 신경, 신장 등의 작은 혈관에 생기는 만성합병증을 예방할 수 있습니다.

일상생활에서 건강을 유지하는 가

장 알맞은 체중을 이상체중이라고 하며 쉽게 계산하는 방법은 센티미터로 측정된 자신의 키에서 100을 빼고, 0.9를 곱한 킬로그램으로 구합니다. 비만한 분이 이상체중까지 바로 줄이기는 쉽지는 않지만 어느 정도의 체중만 줄어도 혈당조절에 많은 도움이 될 수 있습니다.

체중을 줄이기 위해서는 영양소가 골고루 섞인 중정도의 열량제한 식사와 운동을 함께 하는 것이 좋습니다.

중정도의 열량제한이란 평소 식사량에서 500칼로리 정도를 줄이는 식사를 말합니다. 하루 필요한 열량을 성인 남자 2400, 여자 2000 큰 칼로리(kcal)라고 할 때, 평소 식사량의 1/4 혹은 1/5 정도 줄인 양에 해당합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



치과

치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병률도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같은 비율과 거

의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인은?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 모든 치아표면에 생길 수 있는데 대부분은 치출질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치출질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

폐렴 예방 접종(2)

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다. 지난 2020년에만 미국의 30만 명 정도 사망의 원인인 폐렴도 예방이 가능한 질병 중 하나입니다(COVID 19으로 인한 폐렴 사망률은 만 14만명입니다).

현재 미국에서 사용되는 폐렴 예방 주사는 두 가지 다른 종류가 있습니다.

1. Prevnar 13
2. Pneumovax 23

폐렴 예방 접종은 유아 때와 성인이 됐을 때 접종 기간이 다릅니다. 오늘은 19세 이상 성인의 경우 폐렴 예방 접종에 대해서 얘기해보도록 하겠습니다.

CDC(Center for Disease Control)는 65세 이상인 모든 사람에게 폐렴 예방 접종을 권장하고 있습니다. 그럼 이 두 가지 중에 어떤 주사를 맞아야 할까요?

Prevnar 13은 13가지 폐렴 구균을 예방하고, Pneumovax 23은 23가지 폐렴 구균을 예방합니다. Prevnar 13이 새로 나왔을 때는, 이것이 Pneumovax 23보다 더 강한 예방 효능이 있다고 하여 65세 이상이신 분들은 Prevnar 13을 먼저 접종하고, 1년 후에 Pneumovax 23를 접종하는 것을 권해왔습니다. 하지만 지난 2020년 7월에 CDC는 특정 인구 외에 65세 이상인 사람들은 Prevnar 13이 예방하는 특정 폐렴 구균에 감염 확률이 낮다는 것을 발표하고, Pneumovax 23만 접종하는 것을 권하고 있습니다. Prevnar 13도 접종을 원하시는 분은 맞으실 수는 있지만 Prevnar 13을 맞으실

경우, Pneumovax 23를 접종하기까지 1년이 지연되게 하기 때문에 의사나 약사와 상담 후 본인에게 꼭 필요한 것인지를 결정을 해야 합니다.

65세 이상인 사람에게 Prevnar 13이 권장 되는 경우는 아래와 같은 상황에 있는 사람입니다.

- 면역 저하 상태, 뇌척수액 누출, 인공 와우, 루키미아, 또는 림프종, HIV 감염, 전이성 악성 종양, Hodgkin disease, Asplenia, 다발성 골수 증, 뇌성혈 또는 룬킵 케어 기관에서 생활하시는 분.

19세에서 64세 사람들도 위의 상황에 있는 사람이면 Prevnar 13을 맞는 것을 권장합니다. 그 외에 사람들은 아래의 질환이 있는 사람에게만 Pneumovax 23을 맞는 것이 권장되고 있습니다:

- 흡연자, 만성 심장병, 만성 폐 질환, 천식, 당뇨

폐렴 예방 주사는 의사 오피스, 또는 약국에서 쉽게 맞을 수 있는 예방 접종입니다. 걸리면 치명적일 수 있지만 예방이 가능하다는 점을 기억하시고 아직 접종 전이라면 의사나 약사에게 문의해보시기를 권해드립니다.

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



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 걸기조차 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 걸췄어요." 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

