

가정의학

당뇨병의 치료(8)

경구약물 요법(Oral Agent Treatment)

당뇨병의 약물 요법은 크게 경구약제(經口藥劑, 먹는 약, oral agent)와 인슐린주사(insulin injection)로 나눌 수 있습니다.

경구약제는 먹는 약으로써 경구혈당강하제(oral hypoglycemic agent)라고도 하며 당뇨병의 종류와 정도, 환자의 연령, 신체 상태에 맞춰 선택해서 사용합니다. 제1형 당뇨병(type 1 diabetes)은 췌장(pancreas)에서 인슐린의 생성 자체가 안 되는 질환이므로 인슐린을 사용해야만 합니다.

한편 제2형 당뇨병(type 2 diabetes)에서는 경구혈당강하제를 먼저 사용하고, 병이 더 진행(progress)되어서 경구약제가 효과를 보지 못하게 되면 인슐린을 사용합니다.

그리고 임신성 당뇨병(gestational diabetes)은 대부분 인슐린을 사용하고 있으나 최근에는 당뇨 정도가 심하지 않고 조절이 가능한 경우에는 태아(fetus)에게 영향을 주지 않는 경구약제를 사용하기도 합니다.

경구혈당강하제는 작용기전(action mechanism)에 따라 다음 세 가지로 나뉩니다. 다양한 경로를 통해서 췌

장에서 인슐린의 분비를 증가시키는 종류의 약제, 말초기관(peripheral organ)에서 인슐린에 대한 민감도(sensitivity)를 높이는 특성이 있는 약제, 그리고 위장관(gastrointestinal tract)에서 포도당(glucose)의 흡수(absorption)를 저해(inhibition)하는 방법으로 혈당(blood glucose)을 낮추는 약제 등이 있습니다.

과거에 몇 가지 밖에 없었던 경구약제가 최근 10여 년에 걸쳐서 제약회사들이 많은 연구를 하여서 혈당을 조절하기 위한 다양한 작용경로(action pathway)를 발견하게 되어 약제 종류가 꽤 많아져서 선택의 폭이 넓어졌고 이전의 경구약제로는 조절이 충분히 되지 않았던 혈당이 더 효과적(effective)이고 안전(safe)하게 조절할 수 있게 된 점은 현대과학의 결실이라고 할 수 있겠습니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



치과

틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력이 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용하면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식을 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정하는 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화

한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 닦을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선택의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

COVID-19 예방 접종에 대해 많이 받는 질문들

▶ 1358호에서 이어집니다.

■ 이미 COVID-19에 걸렸다가 회복 된 경우에도 예방 접종을 받아야 하나요?

예. 자연 면역이 얼마나 오래 지속될 지 불분명하고, 다시 감염 될 위험이 있습니다. 감염 기간 동안 단클론 항체, 또는 회복기 혈장으로 치료를 받은 경우, COVID-19 백신을 맞기 전에 90일을 기다려야 합니다.

■ COVID-19 백신의 일반적인 부작용은 무엇입니까?

주사를 맞은 부위의 통증 및, 붓기, 발열, 오한, 피로, 두통 등(접종 부위의 발적이나 통증이 24시간 후 증가하거나 며칠 이상 지속되면 의사를 만나십시오).

■ COVID-19 예방 접종을 치료하는 방법은 무엇입니까?

● 타이레놀, 또는 소염 진통제(에드빌, 알리브 등)는 두통, 발열 및 신체 통증에 도움이 되나 이러한 일반 의약품 진통제(특히 소염 진통제)는 신체의 면역 반응에 영향을 미쳐 항체 생성을 줄일 수 있으므로 미리 복용하지는 마십시오. 접종 후 증상이 나타나면 일반 의약품 진통제를 복용하여도 좋습니다. ● 얼음: 붓기와 통증에 도움 ● 엡손 소금 목욕: 엡손 소금 2컵을 섞은 따뜻한 물에 20분 동안 몸을 담그면 계약/신체 통증 완화에 도움이 됩니다. ● 팔 운동: 팔을 움직이면 통증 완화에 도움이 됩니다. ● 다량의 수분 섭취나 가벼운 옷차림: 열로 인한 불편함을 줄이고 탈수를 예방하는데 도움이 됩니다. ● 충분한 휴식을 취하십시오.

■ 백신이 즉시 효력을 발휘 하나요?

아니요. 면역체계가 항체를 개발하는 데는 약 2주가 걸립니다. 화이자와 모더나는 2회 용량 시리즈이므로 완전한 효능에 도달하는데 시간이 더 걸립니다.

■ 예방 접종을 받은 후에도 여전히 마스크를 쓰고 사회적 거리두기를 해야 하는 이유는 무엇입니까?

● 예방접종은 위험을 낮추지만 100% 보호되지는 않습니다(백신은 질병을 예방하는 것으로 나타났지만 백신이 바이러스 전파를 예방하는지 확인하기 위해서는 더 많은 연구를 수행해야 합니다). ● 백신을 맞을 수 없는 어린이와 면역 체계가 심하게 손상된 사람들은 감염 위험이 높습니다. 백신을 맞을 수 없는 사람들을 보호하기 위해 마스크를 착용하십시오. ● 현재 백신이 새로운 유전적 변이로부터 어떻게 보호할 수 있는지 불분명합니다. 그러나 마스크는 코로나 바이러스의 모든 변종으로부터 보호합니다.

■ 캘리포니아는 언제 2단계로 진입 하나요?

캘리포니아가 언제 2단계로 진입할지 불분명합니다. 그러나 2021년 3월 15일 부터 의료 서비스 제공자는 위험이 매우 높은 것으로 간주되는 16-64세의 개인에게 예방접종을 하기 위해 전문적 판단을 사용할 수 있게 됩니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권 앤젤라
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 환자분의 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 유지하기를 권해 드립니다.

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

