

가정의학

당뇨병의 치료(8)

경구약물 요법(Oral Agent Treatment)

당뇨병의 치료에 사용되는 경구약제(oral agent)는 각 약제의 작용기전에 따라 구분됩니다.

먼저 인슐린이 작용하여 혈당을 이용하게 되는 말초기관(peripheralorgan)에서 인슐린에 대한 민감도(sensitivity)를 높이는 약제로는 biguanide 계열인 metformin (Glucophage®, 이하 괄호 안은 상품명), phenformin, buformin과 thiazolidinediones 계열인 pioglitazone (Actos®), rosiglitazone (Avandia®) 등이 있습니다. 미국에서는 biguanide 계열의 약 중에서 metformin만이 FDA의 인증을 받아 사용되고 있습니다.

metformin은 당뇨병의 치료약 중에서도 가장 오랫동안 사용되어온 것으로 유럽에서는 1950년대 말부터 사용되어 왔으나, 미국에서는 1995년 중반에 들어와서야 뒤늦게 사용되기 시작했는데, 초기에 알려졌던 효과보다 실제 당뇨병에 대한 효과가 병의 치료 목적(treatment goal)에도 잘 맞아 오늘날에도 가장 중요한 약 중의 하나로 이용되고 있으며, 미국에서만도 4천만 명의 당뇨병 환자에게 처방되고 있습니다.



작용기전(action mechanism)은 간에서의 당의 생성을 막고, 말초기관의 인슐린 민감도를 높일 뿐만 아니라 장에서의 당의 흡수(glucose absorption)도 막아서, 당뇨병 치료약 중에서도 체중이 늘어나는(weight gain) 부작용이 없는 유일한 경구약제입니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



치과

아랫니 없을 때 치료 방법

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체를 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 매력이다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 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 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 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 고정되어 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

면역력을 높이려면

코로나19 대유행이 참 오래갑니다. 이로 인해 경제적으로나 정신적으로 어려움에 한 분들이 많습니다. 더구나 지금은 몸의 면역력도 많이 약해지는 시기입니다. 그러므로 이런 때일수록 건강 유지를 위해 면역력 유지 및 증강에 관심을 기울여야 합니다. 면역력이 높아야 각종 질병으로부터 안전하다는 것은 주지의 사실입니다.

면역력을 높이기 위한 생활 수칙과 면역력 증강에 좋은 식품을 소개합니다.

먼저 면역력을 높이려면 잠을 충분히 자야 합니다. “질 나쁜 수면은 흡연보다 유해하고, 운동부족이나 편식보다 위험하다.”, “수면부족은 느린 형태의 자기 안락사” 라는 말도 있을 정도로 수면은 면역력과 직접적인 관련이 있습니다.

다음으로는 규칙적인 운동입니다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 주당 150~300분(2시간 30분~5시간) 정도 중간 강도의 유산소운동은 심장질환과 당뇨, 고혈압, 암, 우울증 치료에 도움이 되며 면역력을 높입니다.

균형 잡힌 식단도 중요합니다. 체내에 필요한 영양성분을 균형 있게 섭취해야 하는 것입니다. 그리고 여기에 더해 면역력을 높이는 영양제 섭취도 권장됩니다. 그 가운데 초유(colostrum)를 권해드립니다. 초유는 신이 내린 영양제입니다. 초

유는 분만 후 5일에서 7일 이내에 나오는 젖입니다. 하지만 사람의 초유는 식품으로 유통시키는 것을 금지하고 있습니다. 우리가 섭취하는 초유는 젖소의 초유입니다.

송아지는 태어난 후 초유를 섭취하지 못하면 95% 이상이 세균감염으로 사망합니다. 그만큼 초유는 신체의 면역력을 길러주는데 큰 역할을 합니다. 초유는 뼈를 튼튼하게 하고 항균 효능도 탁월하며 노화방지에도 큰 효과가 있다고 알려져 있습니다.

유산균(probiotics)도 빼 놓을 수 없습니다. 장은 우리 몸에서 최대의 면역기관으로 장내 환경에 따라 면역력이 크게 좌우됩니다. 유산균은 우리 몸에 아주 유익한 균으로 체내에 들어가 몸속의 나쁜 균을 죽입니다. 살아있는 유산균은 장을 건강하게 해주어 소화기능을 돕고 약해진 면역력을 회복하는데 많은 도움을 줍니다. 꾸준히 복용하면 만성 변비도 완화시켜줍니다.

코로나19 유행도 머지않아 끝이 날 것입니다. 모든 분들이 더욱 건강하시기를 바랍니다.

Honey Pharmacy
매니저 유 벤자민
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623



척추건강

교통사고 후유증 어떻게 예방할까?

미국에서는 16살 이상이면 합법적으로 운전할 수 있다. 그래서 많은 사람들이 고등학생 때부터 운전대를 잡는다.

더구나 미국은 대도시를 제외하고는 대중교통을 이용하기가 불편해 장거리 이동을 위해 자가 운전을 피하기 어렵다.

척추 신경과 의사로서 환자를 진료하다 보면 교통사고 후유증으로 고생하시는 많은 분들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 사고 당시에는 아프지 않았지만 몇 달이나 몇 년 후에 사고로 인한 통증이 찾아오기도 한다.

척추는 갑작스런 충격이 가해지면 한쪽 방향으로 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

‘조이척추신경병원’을 오픈하기 전에 주로 백인 환자들이 내방하는 척추신경병원에서 환자를 치료한 적이 있

었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추신경병원 찾기를 주저하지 않았다. 그런데 우리 한인사회에서는 본인 자동차 보험으로 치료 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 사실 미국 사회에서는 본인 차 보험으로 먼저 치료하는 경우가 대부분이다. 사고가 상대방 과실로 인한 것이었다면 자신의 차 보험을 이용해 치료를 받아도 보험료가 올라가지 않기 때문이다. 또한 차 보험에는 대부분 Medical payment라는 항목이 있는데 이는 교통 사고가 발생할 경우 보험 납입자에게 치료비를 지급하기 위한 것이다.

물론 가장 바람직한 것은 안전한 운전으로 자동차 사고를 사전에 예방하는 것이다. 그러나 어떤 이유에서라도 자동차 사고가 나고 그로 인해 작은 충격이라도 받았다면 주저하지 말고 척추신경병원을 방문해 치료를 받는 것이 좋다. 자동차 사고가 나서 우리 병원에서 치료받은 환자 가운데는 사고 전에 있던 통증까지 더 나아지는 경우도 많다.

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

