

가정의학

## 당뇨병의 치료(11)-2

### 경구약물 요법의 종류 -Sulfonylurea

▶ 지난 호에서 이어집니다.

설폰닐유리아 계열과 메글리니타이드 계열의 약들은 인슐린의 분비량을 늘려 효과를 보는 것이므로 부작용(side effect)으로 저혈당(hypoglycemia)이 나타날 수 있습니다. 따라서 이들 약제를 사용하는 경우, 식사를 거를 때는 약을 복용하지 않거나 용량을 줄여야 합니다.

또한 설폰닐유리아로 혈당 조절이 잘 되던 환자가 갑자기 저혈당을 나타내는 경우가 간혹 있는데, 특히 신장 기능(kidney function)이나 간 기능(liver function)이 떨어지면서 복용했던 약이 대사(metabolize)되지 않고 축적(accumulation)되면서 약의 효과가 지나치게 길게 지속되기 때문입니다.

이런 경우에는 응급조치들을 통해 혈당을 정상 범위(normal range)로 신속히 올려주어야 하며, 정도가 심하거나 오래 지속되면 응급으로 혈당을 줄이는 치료를 받아야 합니다.

또한 응급조치 후에는 반드시 전문의를 찾아서 신장(kidney)이나 간(liver)의 기능에 대한 검사를 받아



야 하며, 경우에 따라서는 사용 약제를 바꾸는 것도 심각하게 고려해야 합니다. 체중이 늘어나는 것(gaining weight)도 이들 약의 부작용 중 하나이며, 역시 인슐린이 효과적으로 분비되어서 생기는 결과이므로 식이 조절(diet control)을 같이 하면서 부작용을 막도록 해야 합니다.

그리고 glyburide를 제외한 설폰닐유리아 계열의 약제들은 기형(birth defect)을 일으킬 수 있으므로 임신(pregnancy)을 계획하는 경우에는 사용하지는 안 되며, 임신 기간 중에는 인슐린 주사로 치료해야 합니다.

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



치과

## 경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란

트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안 꺾인다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다. 따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

## 몸이 보내는 경고 ‘피로’

특정 질환이 없음에도 불구하고 피로감을 호소하는 사람들이 있습니다. 일상에서 느끼는 피로는 생활습관과 밀접한 연관이 있습니다.

첫째는 수면 부족입니다. 성인은 하루에 7-8시간은 자야 합니다. 잠을 충분히 못 자면 집중력이 저하되고 건강에도 악영향을 미칩니다. 침실에서 노트북, 휴대전화, TV등 수면을 방해하는 기기들을 치워 수면 친화적 환경을 조성해야 합니다.

두 번째는 수면무호흡증입니다. 코골이 등으로 인해 자는 동안 호흡이 잠시 멈추는 상태가 될 수 있습니다. 이때마다 잠을 깨지만 당사자는 이를 알아채지 못합니다. 실제 수면 시간이 줄어드는 것입니다. 체중을 줄이고 술, 담배를 멀리하여 수면무호흡증을 없애도록 노력해야 합니다.

세 번째는 불균형한 식사입니다. 균형 있는 식단은 혈당을 적절하게 유지해 피로감을 없애줍니다. 단백질과 복합 탄수화물이 고르게 포함된 아침을 꼭 먹어야 합니다.

네 번째는 카페인 과다 섭취입니다. 카페인을 적당히 섭취하면 집중력이 향상되고 적당한 긴장상태를 유지하게 되지만 너무 많이 섭취하면 심박수와 혈압 등을 높입니다.

다섯 번째는 우울증입니다. 우울증은 정신적인 장애뿐만 아니라 여러가지 신체적 이상 증상을 초래합니다. 피로감, 두통, 식욕부진이 대표적 증상입니다.

여섯 번째는 빈혈입니다. 여성들이 피로감을 느끼는 가장 큰 원인 중 하나가 빈혈입니다. 철분 보충제와 살코기, 간, 조개류, 콩 등 철분이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

일곱 번째는 갑상선 기능 저하증입니다. 갑상선 기능이 떨어질 경우 살이 찌 수 있고 피로를 쉽게 느끼게 됩니다.

여덟 번째는 당뇨병입니다. 당뇨병환자의 혈액 속에는 당이 많이 함유되어 있습니다. 당이 체세포로 들어가 에너지로 전환되어야 하지만 잘 되지 않습니다. 따라서 많이 먹어도 몸에서는 에너지가 생기지 않고 쉬 피로해집니다.

아홉 번째는 탈수증입니다. 수시로 적당한 물을 마시고 육체 활동을 하기 전에는 더 많은 물을 보충해 주어야 합니다.

열 번째는 심장병입니다. 집안 청소 등 가벼운 일에도 피로감을 느낀다면 심장에 문제가 있다는 신호일 수도 있습니다.

피로는 육체가 위험에 처해있다는 신호입니다. 꼭 쉬어도 좀처럼 피로가 가시지 않는다면 질환으로 인한 것일 수 있으므로 꼭 진찰을 받아보아야 합니다.

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



척추건강

## 우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고있다. 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 중 한 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 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

