

가정의학

당뇨병의 치료(13) 경구약물 요법의 종류

새롭게 밝혀진 인슐린의 분비 기전을 겨냥한 새로운 약제로는 GLP-1 항진제와 경구복용제인 DDP-4길항제가 있습니다.

음식을 섭취하면 인크레틴이라는 인슐린 분비를 촉진하는 물질이 위장에서 분비됩니다. GLP-1항진제는 합성된 인크레틴과 유사한 물질이며 주사로 투여해서 인슐린의 분비를 촉진시키는 작용을 하며, DDP-4길항제는 GLP-1의 분해를 막아서 그 작용이 오래 지속되도록 해서 혈당을 떨어뜨리게 됩니다.

GLP-1항진제에는 Exenatide(Byetta®, 이하 괄호 안은 상품명), Liraglutide(Victoza®)가 있으며, 주사 약제이지만 인슐린 자체가 아닌 인슐린을 분비시키는 효과를 지니고 있으므로 인슐린 분비 능력이 있는 제2형 당뇨병에서만 효과를 볼 수 있습니다.

이들은 체중감소 효과가 있으며, 인슐린을 생성하는 췌장의 베타세포가 파괴되는 것을 막아주어 당뇨병의 진행도 억제시키는 효과가 있다고 알려졌습니다.

이 약제의 부작용으로는 위장 운동을 느리게 하므로 위장 장애가 비교적 잘 발생하며, 위무력증이 있는 환자에게는 사용해서는 안 됩니다. 또

인슐린을 사용하는 환자는 이 약을 함께 사용하지 말아야 합니다.

Exenatide는 하루 2회, Liraglutide는 하루 2회 주사 투여하며, 곧 나오게 되는 Exenatide ER은 매주 1회 씩 투여할 수 있어서 사용이 더욱 간편해질 것으로 기대가 됩니다. 이들 약제들은 제2형 당뇨병 환자에서 당화혈색소(hemoglobin A1c)의 감소효과는 0.5~1.0% 정도입니다.

DPP-4길항제는 혈당상승에 맞춰 인슐린 분비를 증가시키고 글루카곤 분비를 억제하는 GLP-1과 GIP의 효과를 강화시켜서 효과를 보기 때문에 단독 약제로 사용시에는 저혈당을 일으키지 않습니다. 다른 경구약제들과 함께 사용할 때 더욱 효과를 나타내며 당화혈색소를 0.6~0.9% 낮출 수 있습니다. 단지 면역기능을 방해하여 상기도 감염(upper respiratory infection, URI)과 같은 감염질환이 더 잘 생길 수 있어서 주의해야 합니다.

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



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다는 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할 수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘 되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해 줄 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

꿀약국 이야기 마음의 건강 지키기

요즘 많은 분들이 면역력 향상을 위해 비타민C, 비타민 D, Echinacea 등 몸에 좋은 영양제를 복용합니다. 그런데 면역력을 향상하기 위해 비타민을 챙겨먹는 것만큼 중요한 사실이 있습니다. 바로 육체적 면역력을 키우듯, 마음의 건강도 챙겨야 하는 것입니다.

우리 몸은 먹는 음식에 따라, 매일 반복하는 습관에 따라 건강해 질 수도 있고 병이 들 수도 있습니다. 마찬가지로 마음과 정신은 매일 반복하는 생각과 행동에 따라 약해질 수도 있고, 강해질 수도 있습니다.

지금의 상황에서 잊지 말아야 할 것은, 몸이 건강한 것도 매우 중요하지만 마음과 정신이 건강한 것도 못지 않게 중요하다는 것입니다. 스트레스는 만병의 원인이라고 합니다. 정말로 스트레스나 다른 요소로 인해 정신과 마음이 건강하지 못하면 육체적 병으로 이어 질 수도 있을 뿐더러, 정신과 마음이 건강하지 못하다면 아무리 건강한 몸으로 산다 한들 행복한 삶을 영위하기 어려울 것입니다. 이런 까닭에 몸의 건강을 지키기 위해 수많은 노력을 하듯 정신과 마음 건강을 위한 노력도 병행해야 합니다.

마음에 좋은 것들은 아주 사소한 것들에서 옵니다. 내가 좋아하는 사람과 시

간 보내기, 좋은 노래 듣기, 좋은 책 읽기, 맛있는 것 먹기, 아름다운 풍경 감상하기 좋은 생각하기 등이 그것들입니다. 모든 것은 관점의 차이이고 시각의 차이입니다. 어떠한 상황이든 내가 어떻게 보느냐에 따라 정신적으로 받아들이고 반응하는 것은 달라집니다. 같은 상황을 보고도 항상 긍정적으로 생각하는 훈련을 하는 것이 바로 마음의 근육을 키워주며 마음을 건강하게 하는 방법입니다. 몸이 튼튼해야 병을 이겨낼 수 있듯이 마음이 튼튼해야 삶 속에서 피할 수 없는 크고 작은 힘든 일이 찾아와도 깨끗하게 이겨 낼 수 있습니다.

이번 코로나 사태가 언제 끝날지, 어떤 파장을 또 일으킬지 알 수 없기에 몰려오는 두려움이 있지만 그래도 각자 있는 자리에서 할 수 있는 것들 -외출을 줄이고 집에 있기, 사회적 거리두기 지키기, 손 자주 씻기, 나를 기분 좋게 해주는 작은 것들 많이 하기- 을 지킨다면 이 또한 언젠가는 지나가리라 믿습니다.

Honey Pharmacy
약학박사 민 로렌
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 달 아니 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

