

가정의학

당뇨병의 치료(17)

인슐린의 투여 방법과 실제 사용법

인슐린은 당뇨병 환자에서 혈당을 조절하는 가장 효과적이고 강력한 방법임에도 불구하고, 조절에 성공하는 사람들이 반이 안된다는 보고가 있습니다.

충분한 혈당 조절을 위해서는 적절한 시간(appropriate time)에 적절한 용량(appropriate dose)의 인슐린을 투여하는 것이 매우 중요하며, 정기적으로 진찰하고 경과를 관찰하는 것이 필요합니다.

인슐린을 투여하는 방법(route of insulin)에는 주사 이외에도 몸에 부착하여 사용하는 인슐린 펌프(insulin pump)나 피부를 통해서 흡수되게 하는 경피적 투여법(transdermal administration), 경구(oral) 투여 등 여러 방법들이 사용되거나 연구되고 있는데, 오늘은 주사용 인슐린의 실제 사용법에 대해서 설명드리겠습니다.

아직 사용하지 않는 인슐린병이나 주사는 4도 전후로 냉장 보관을 하되 얼지 않도록 조심합니다. 이미 사용을 시작한 것은 주사할 때의 차가운 약으로 인한 주사 부위의 불편감을 줄이기 위해 상온에서 보관하는데 경우에 따라 2주 이상 상온에 보관하면 역가(titre)가 떨어지는 제품도 있으므로 제약회사가

권하는 보관 지침을 따라야 합니다.

인슐린 투여는 위팔(upper arm), 허벅지의 앞면과 측면(anterior or lateral thigh), 엉덩이(buttock) 혹은 배꼽주위 2인치 둘레를 제외한 복부(abdomen) 등에 피하주사(subcutaneous injection)하는데 일반적으로 한 손으로 피부를 주름 잡히게 가볍게 쥐고 90도 각도로 주사합니다.

다른 사람이나 어린이는 근육으로 주사(intramuscular injection)되는 것을 막기 위해 짧은 바늘을 사용하거나, 피부를 잡고 45도 각도로 주사하기도 합니다. 휴대와 사용이 편하게 만든 인슐린 펜을 사용하는 경우에는 정확한 양의 인슐린을 주입하기 위해 주사 장치를 완전히 누른 후 5초 정도 기다린 후 빼는 것이 좋습니다.

인슐린 주사 후의 흡수(absorption)속도는 복부, 팔, 허벅지, 엉덩이 순으로 빠릅니다. 또한 운동은 피부의 혈액 순환 속도를 증가시키므로 인슐린의 흡수율을 증가시킵니다.

오문목 가정의학비교과  
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 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 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 빼서 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

건강하게 태양을 즐기자

새해를 맞이한 게 엇그제 같은데 벌써 여름입니다. 이번 여름은 코로나 바이러스로 인해 야외 활동이 많이 줄어들기는 했지만, 그래도 여름 야외 활동은 포기하기 힘든 유혹입니다. 야외에서 맞는 햇볕은 따뜻함과 여름을 만끽할 분위기, 거기에 비타민 D까지 덩어리로 제공해줍니다. 하지만 동시에 과다한 햇볕은 피부를 상하게 하고, 피부암의 위험이 생기게 하고 또, 기미와 주근깨의 원인이 되기도 합니다.

햇볕으로 인한 피해를 줄일 수 있는 가장 좋은 방법은 바로 자외선 차단제를 바르는 것입니다. 미국 FDA는 자외선 차단제를 선택할 때 햇볕에 타거나 피부암을 방지하기 위해서 SPF (Sun Protection Factor)이 15 이상인 자외선 차단제를 권유합니다. 하지만 미국 피부 전문 아카데미 (American Academy of Dermatology)에서는 최소한 SPF 30 이상을 선택하는 것을 권하고 있습니다. 햇볕은 노화를 촉진하는 UVA와 살을 타게 하는 UVB를 동시에 뿜어내기 때문에 이 두 가지 요소를 모두 차단해주는 차단제를 선택하는 것이 중요합니다.

■ 햇볕으로부터 우리의 피부를 보호할 수 있는 습관들

- ▶ 자외선 차단제 (선크림) 사용: 워터 프루프, SPF 30 이상의 보호 범위가 넓은 제품을 사용하고, 야외에 나가기 15분 전에 사용할 것. 야외에 있을 때에는 2시간에 한번씩, 또는 수영이나, 땀을 많이 흘린 후에 덧발라줌.
- ▶ 입술 보호제(랩스틱) 사용: 입술도 햇볕에 타기 때문에 SPF 30 이상의 자외선 차단제가 포함된 랩스틱을 수시로 사용함.
- ▶ 알맞은 의상: 소재가 가볍고 시원한 긴팔

상의, 섀클라스, 챙이 큰 모자, 양산 등등의 아이템들 사용함.

▶ 그늘을 찾을 것.

■ 햇볕에 살이 타게 된 경우에 도움이 되는 치료법

- ▶ 시원한 냉찜질: 열음이 피부에 직접 닿지 않도록 타올에 싸서 사용하는 것이 중요.
- ▶ 수분크림: 오일이 침투되지 않은 수분크림을 피부에 수분이 살짝 남아있을 때 발라주면 피부의 수분이 보존돼 손상된 피부 회복을 촉진시켜 줌. 오일이 들어간 크림은 피부에 열을 더해주기 때문에 햇볕에 탄 피부에는 피해야 함.
- ▶ 소염제 복용 (Aleve 나 Ibuprofen): 햇볕에 타서 붉게 익고, 부어올라 고통스러운 증세를 완화시켜 줌.
- ▶ 스테로이드 크림 사용 (Hydrocortisone cream): 빨갛고 부어오른 증세를 완화시켜 줌.
- ▶ 알로에겔(Aloe Vera Gel): 피부를 진정시켜 줌.
- ▶ 수분 섭취: 몸속의 수분을 충분히 다시 채워 줌.
- ▶ 물집이 생겼을 경우: 물집에 손을 대지 말고 자연스럽게 회복될 때까지 기다려야 함. 물집이 아주 넓게 생겼을 경우에는 염증의 위험이 있으므로 열이 나거나 머리가 심하게 아플 경우에는 진료를 받아야 함.

각자의 건강 상태에 따라 위의 권유 사항이 다르게 적용될 수 있습니다.

Honey Pharmacy  
약학박사 권 엔젤라  
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 유지하시기를 권해 드립니다.

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

