

가정의학

당뇨병의 치료(19) 인슐린요법 사용 시기의 결정

2006년에 미국당뇨병학회(American Diabetes Association, ADA)와 유럽당뇨병학회(European Association for the Study of Diabetes, EASD)에서 제2형 당뇨병 치료의 진료 권고 방침을 발표하면서 인슐린의 사용에 관한 지침을 구체적으로 제시했는데, 그 내용은 일단 당뇨병으로 진단되면 식이요법과 운동을 중심으로 한 생활 습관 조절(lifestyle control)과 함께 메트포르민(metformin)을 우선 사용하고, 혈당 조절이 되지 않으면 경구 혈당강하제(hypoglycemics)를 추가하되 어느 단계에서든지 인슐린 치료를 시행하도록 하는 것입니다.

또한 두 가지의 경구약(double or -al agent) 사용 후에도 당화혈색소(HbA1c)가 8.0% 미만인 경우에는 세 가지 병합요법(triple oral agent regimen)을 시행할 수 있으나 실제로는 혈당 조절이 잘 안되며 비용도 더 많이 들어가게 됩니다. 이런 이유로 인슐린을 일찍 사용하는 것이 유리한 경우가 많습니다.

혈당 조절 목표치(goal of blood sugar control)는 당화혈색소가 7.0% 이하로 유지되게 관리해야 하는데, 10.5% 이상으로 올라가거나 고혈



당증상(hyperglycemic symptoms)을 동반하는 경우에는 경구약으로는 충분히 조절이 안되는 경우가 대부분이므로 이럴 때는 처음부터 인슐린요법을 고려하는 것이 바람직합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

오문목 가정의학과비뇨기과
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 하다던데 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 안팎이다.

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

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 식단은 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
약학박사 권 엔젤라
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623



척추 건강

스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 떼어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃은 것 같기도 하다. 척추 신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추(Cervical region) 7개, 흉추(thoracic region) 12개, 요추(lumbar region) 5개, 천추(Sacral region) 5개, 미추(coccygeal region) 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우에, 목디스크 문제에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 혹사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격(예, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등)에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서(예, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척추에 무리가

가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전문의가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 빠름이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권면해드린다.

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

