

가정의학

당뇨병의 치료(21-2) 인슐린 실제 사용법

▶ 지난 호에서 이어집니다.

하루 1회 요법 시행 후 3개월이 되어도 목표 수치에 도달하지 못하였거나 저혈당이 반복되는 경우에는 중간형 인슐린과 속효성 인슐린을 혼합하여 아침, 저녁으로 나누어 사용하는 2회 분할 요법을 사용하는 것이 더 효과적입니다.

처음 시작 용량은 하루 총 인슐린 용량의 2/3를 아침 공복에, 나머지 1/3을 저녁식사 전에 투여합니다. 이를 혼합분할요법(mixed-split insulin therapy)이라고 하며, 환자가 인슐린 혼합을 혼자서 하기 어렵다고 판단될 때에는 정확하게 혼합되어 환자가 편리하게 사용할 수 있도록 미리 혼합해 놓은 인슐린 제품을 사용할 수 있습니다.

그러면서 하루 중의 혈당치의 변화를 보기 위해 아침 공복, 점심 식전, 저녁 식전, 취침 전 하루 네 차례 혈당 검사(blood glucose monitoring)를 합니다.

아침 식전에 측정할 혈당은 전날 저녁에 투여한 지속형 혹은 중간형 인슐린의 투여 효과를 측정하는 척도

(parameter)가 되고, 점심 식전의 혈당은 아침에 투여한 초속효성 또는 속효성 인슐린의 효과를 반영하는 것입니다. 저녁 식전과 취침 전은 각각 아침 중간형과 오후 속효성 인슐린의 효과를 나타냅니다.

사용량의 조절은 최소한 2-3일 간의 혈당의 변화 양상을 알아보고 2단 위 정도씩만 변경하도록 합니다.

혼합분할요법은 과거부터 오랫동안 사용되어 온 전통적인 치료법이나 생리적인 인슐린 분비에 의한 혈당 조절과는 다소 차이가 있습니다.

최근에는 이러한 점을 고려하여 좀더 생리적인(physiologic) 인슐린 반응을 제공하고자 기저(baseline) 인슐린 주사를 하면서 매 식사마다 속효성/초속효성 인슐린을 주사하는 방법, 즉 다회 인슐린요법(multiple daily injection, MDI)이 강조되고 있습니다.

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



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

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

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다고 하면 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 제 아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 잇기 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 안된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서는 마땅히 자신있게 해결 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 끝까지 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

독감 예방 접종

◆ 왜 해야 하나?

독감 예방 접종은 독감에 걸리지 않도록 예방하고 독감에 걸린 경우 독감 증상의 심각성을 줄이기 위해 매년 맞는 것이 좋습니다. 이번 해에는 코로나19가 전 세계적으로 만연한 상황이기 때문에 독감 예방 접종은 어느 때보다 중요합니다. 독감 예방 주사가 코로나19의 감염을 예방하지는 않지만 독감 질환, 입원 및 사망 위험을 줄여줍니다. 이는 결과적으로 코로나19에 노출을 줄이고 코로나19 및 심각한 건강 상태에 있는 사람들을 치료하는데 의료 자원을 더 많이 사용할 수 있도록 해줍니다. 바이러스의 추가 확산을 막는 것은 우리 커뮤니티 전체가 함께 동참해야 합니다. 독감 예방 접종을 해 독감의 전파를 막는 것만으로도 바이러스의 전파를 방지하는데 동참할 수 있습니다.

◆ 접종 대상은?

미국의 CDC는 생후 6개월 이상의 모든 사람이 독감 예방 접종하기를 권장합니다. 특히 독감이나 코로나19에 걸리기 쉬운 사람들에: 65세 이상, 어린이, 임신부, 면역력이 약한 사람들 및 의료 종사자는 예방 접종 대상 우선 순위입니다. 65세 이상은 보통 독감 접종으로는 효능이 오래 가지 않기 때문에 65세 이상을 위해 만들어진 High Dose(HD) 독감 주사를 맞는 것을 권장합니다. 2020-2021년에 이용할 수 있는 독감 예방 접종의 다양한 유형에 대해서는 담당 의사나 약사와 상담하시기 바랍니다.

◆ 언제 접종해야 하나?

Right Now! 지금이 독감 예방 주사를 맞기에 가장 적합한 시기입니다. 예방 접종을 맞은 후 몸에서 항체가 발생하는 데는 약 2주에서 4주 정도의 시간이 걸립니다. 그렇기 때문에 독감 시즌이 시작 되기 전에 하루 빨리 예방 접종을 맞을 것을 권해드립니다. 독감 예방 주사는 병원에서, 또는 동네 약국 어디에서나 맞을 수 있습니다.

◆ 독감 예방 접종으로 독감에 걸릴 수 있을까?

독감 예방 접종은 독감을 유발하지 않습니다. 독감 예방 접종은 신체가 면역 반응을 일으키는데 필요한 바이러스의 작은 부분으로만 구성된 죽은 독감 바이러스가 포함되어 있습니다. 이 독감 예방 주사액이 투여되는 팔의 근육은 독감 바이러스가 번성하기에 이상적인 장소가 아닙니다. 따라서 독감 예방 접종이 독감을 유발하는 것은 불가능합니다. 그러나 몸에 죽은 독감 바이러스가 투입됐을 때 일어나는 면역 반응으로 인해 몸에 약간 불편함을 느끼거나 몸살 기운을 경험할 수 있습니다. 하지만 이런 약간의 불편함은 독감으로부터 자신을 보호하기 위해 우리가 겪어야 하는 아주 작은 불편함 일 뿐입니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권 연젤라
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 차아 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 92633

