

가정의학

당뇨병의 치료(23) 인슐린펌프 치료법

지속적으로 피하인슐린을 주입해서 당뇨병 관리를 보다 쉽고 정밀하게 할 수 있도록 1960년대부터 인슐린 펌프(insulin pump)가 연구되기 시작하여 1970년대에 처음 장비가 개발되어 실현적으로 사용되었습니다.

현재는 환자가 휴대용으로 작용하고 스스로 관리할 수 있는 실용적인 모델들이 시판되고 있습니다. 인슐린펌프의 구성은 펌프기계(pump machine), 인슐린 저장 기구(reservoir), 그리고 피하삽입관(cannula)을 포함한 주입장치(infusion set)로 되어 있습니다.

인슐린펌프에 사용되는 인슐린은 속효성(rapid acting, regular insulin) 혹은 초속효성 인슐린(analogue of rapid acting, lispro or aspart insulin)만 사용됩니다. 기저(baseline) 인슐린을 함께 사용하는 경우에는 60%를 기저 인슐린으로 사용하고 매 식전에 식후의 고혈당(hyperglycemia)을 조절하기 위하여 펌프로 인슐린을 주입합니다.

지속적 주입법의 장점은 인슐린 주입이 쉽고 기초 인슐린량을 안정적으로 주입할 수 있으며, 주야간 또는 특정 시간대에 따른 주입량의 변동과 조절도 가능해서 식사 시간의 변동이 있을 경우에 쉽고 유연하게 대처할 수 있습니다.

다. 또한 고혈당에 대한 두려움이 감소되어 생활에 안정감을 가질 수 있는 장점도 있습니다.

단점으로는 장비가 고가여서 비용이 많이 들며 오랜시간 주사관을 피하에 꽂아 놓은 상태로 지내기 때문에 주사 부위에 피부 감염(skin infection)이 생길 수 있고, 고정용 반창고의 피부 자극(skin irritation)도 나타날 수 있으며, 펌프 작동의 이상이 생기거나 주사관이 막히거나 빠지면 저인슐린혈증(hypoinsulinemia), 고혈당, 당뇨병성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis) 등이 급속하게 발생할 수 있습니다.

또한 목욕이나 수영이 곤란하고, 성생활에 제한이 있을 수 있으며, 공항 검색, 외관 상의 문제 등의 불편함도 있습니다. 전통적인 인슐린 주사법이나 인슐린 펌프 중에서 어떤 치료 방법을 선택할지는 환자와 의사가 상의하여 결정해야 하며, 치료 방법과 관계 없이 하루 최소 4회의 혈당 검사는 매우 중요합니다.

오문목 가정의학·비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217



생활건강

환절기 원인을 알 수 없는 온몸의 가려움

날씨가 추워지면서 인을 알 수 없는 가려움으로 <꿀약국>을 찾는 분들이 많습니다. 이곳 저곳 긁느라고 밤잠까지 설치게 하는 가려움! 그런데 그 가려움을 없애는 방법은 알고보면 아주 간단하답니다.

가장 먼저 시도해보시기를 권해드리는, 가장 안전하며 저렴한 특효약은 바로 바셀린, 또는 수분이 많은 크림입니다. 겨울철이 되면서 찾아오는 원인을 모르는 가려움은 보통 차가워지면서 건조해지는 공기에 의해 발생되는 피부 건조증이 원인인 경우가 많기 때문입니다.

피부 건조증은 ●샤워, 목욕 또는 수영 후 피부 달김 ●겨진 피부 ●가려움증 ●약간에서 심한 박리, 스케일링 또는 벗겨짐 ●미세한 선 또는 균열 ●회색, 짙빛 피부 등의 증상을 동반합니다.

■ 피부 건조증의 원인

피부는 기온과 습도가 급락하는 겨울에 가장 건조한 경향이 있습니다. 중앙 난방, 장작 난로, 실내 난방기 및 벽난로는 모두 습도를 낮추고 피부를 건조 시킵니다. 장시간 뜨거운 목욕이나 샤워를 하면 몸속에서 수분이 빠져나가 피부가 건조해질 수 있습니다. 특히 염소가 많이 함유된 수영장에서 자주 수영을 하면 몸속에서 수분이 더 많이 빠져나가게 됩니다.

피부 건조증은 일반적으로 무해하지만, 관리하지 않고 방치할 경우 다른 질병의 원인이 될 수도 있습니다. 아토피성 피부염(습진), 과도한 건조로 인해 갈라진 부분에 박테리

아가 들어가 감염을 일으킬 수 있습니다. 대부분의 건성 피부는 생활습관과 가정 요법에 잘 반응합니다. 하지만 피부 건조 증상이 자주 발생하거나, 증상이 심한 경우, 긁음으로 인한 상처 또는 감염, 피부의 스케일링 또는 벗겨짐 영역이 넓은 경우에는 피부과 의사의 도움이 필요할 수도 있습니다.

피부가 과도하게 건조 해지는 것을 방지하려면 다음과 같은 방법을 활용해 보시기 바랍니다.

▶ 꾸준한 보습: 바세린, 로션, 보디크림과 같은 피부 보습제는 피부를 밀봉하여 피부에서 수분이 새어 나가지 않도록 합니다.

▶ 목욕 및 샤워 시간을 10분 이하로 유지합니다.

▶ 하루에 한번만 샤워를 합니다.

▶ 보습제가 점가된 클렌징 크림, 순한 피부 클렌저 및 샤워젤을 사용 합니다.

▶ 춤거나 바람이 많이 부는 날씨에는 가능한 한 많은 피부를 덮습니다. 겨울은 특히 피부가 건조할 수 있으므로 외출 시 스카프, 모자, 장갑 착용을 권해드립니다.

이유를 모르는 가려움을 경험하고 계시다면 오늘부터라도 샤워 후에 온몸에 로션이나 보디 크림을 듬뿍 바르는 것을 실천해 보시기 바랍니다.

Honey Pharmacy
약학박사 민 로빈
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St., #106
La Palma, CA 90623



치과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 회면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼 거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이라도 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm 두께로 얇게 덮여 있다.

나이가 들수록 법랑질이 얕으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아 관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랄 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇거나 거무칙칙한 치아 턱에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람들마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랄거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흥할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다.

하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 ‘테트라사이클린’ 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흥측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 밸진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 자나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



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 의사로써 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 비틀어지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해 주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통 사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

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

