

가정의학

고혈압

	고혈압으로 인한 장기손상	합병증
심장의 부담증가	심근비대, 심실학장	심부전
	상대적 혈류감소	협심증
	관상동맥경화 → 폐색	심근경색
말초혈관의 부하증가	혈관평활근의 비대경화 → 혈관저항증가	고혈압악화
	신혈관장애 → 신기능저하	신부전
	망막혈관장애 → 인자출혈, 백반	시력장애
	뇌혈관장애 → 위축, 확장 고혈압성뇌증 뇌동맥경화 뇌경색 출혈 뇌출혈	뇌신경장애

◆ 혈압을 높일 수 있는 질환

◆ 당뇨병: 공복 혈당이 126mg/dl 이상으로 2회 연속 측정된 경우, 수시 혈당 검사에서 200mg/dl 이상이면서 당뇨증상이 있는 경우, 혹은 당분을 일정량 복용시키고 혈당을 측정하는 당부하검사에서 고혈당이 측정된 경우에 당뇨병으로 진단할 수 있습니다. 당뇨병이 있으면 지질대사에도 영향을 주고, 혈관이 두껍고 신축성이 떨어지는 동맥경화증이 쉽게 발생합니다.

◆ 고질혈증: 중성지방 150mg/dl 이상, 총콜레스테롤 220mg/dl 이상, 혹은 LDL-콜레스테롤(나쁜 콜레스테롤)이 위험인자에 따른 기준치를 넘어가는 경우를 말합니다. 혈관벽이 두꺼워지고 탄력성이 떨어지고 통로 폭이 좁아져서 혈류 저항을 증가시키고 또한 동맥경화증이 오는 원인입니다.

◆ 수면증 무호흡증: 수면증 무호흡증은

폐에 원활한 산소 공급을 방해하고 심장과 폐 기능에 이상을 초래할 수 있습니다. 전신에 산소 공급이 원활하지 못하면 심장은 과도한 일을 해야 합니다.

◆ 고혈압의 합병증

만성적인 고혈압은 혈관조직과 혈관조직이 관여하는 표적장기에 점진적인 변화를 일으킬 수 있고 이러한 변화들은 때론 심각하고 치명적인 합병증을 일으킵니다. 심혈관질환, 뇌혈관질환, 신장질환, 고혈압성 망막병변, 말초혈관질환 등이 대표적입니다.

고혈압의 합병증은 혈관이 손상되어서 생깁니다. 조기발견과 치료로 이러한 합병증을 어느 정도 감소시킬 수 있습니다.

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



생활건강

마음의 건강 지키기

요즘 많은 분들이 면역력 향상을 위해 비타민C, 비타민D, Echinacea 등 몸에 좋은 영양제를 복용합니다. 그런데 면역력을 향상하기 위해 비타민을 쟁겨먹는 것만큼 중요한 사실이 있습니다. 바로 육체적 면역력을 키우듯, 마음의 건강도 쟁겨야 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 뜻지 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 균육을 키워주며 마음을 건강하게 하는 방법입니다.

몸이 튼튼해야 병을 이겨낼 수 있듯이 마음이 튼튼해야 삶 속에서 피할 수 없는 크고 작은 힘든 일이 찾아와도 꿋꿋하게 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



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 듈다. 정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그 런대로 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 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등엔 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 방법들



이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로선 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

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.

척추신경과 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 둘기가 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 있었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추

신경병원 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 교통사고가 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, DC,
TEL (714) 449-9700
1401 S. Brookhurst Rd. #103
Fullerton, CA 92833