

가정의학

당뇨병의 증상 (Symptoms of Diabetes Mellitus)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

당뇨가 발생하기 전까지는 많은 경우 비만증이 먼저 나타나다가, 나중에는 많이 먹어도 체중 감소(weight loss) 및 전신 권태 등의 증상이 나타납니다.

그리고 당뇨병과 함께 대표적인 성인 병(adult diseases)인 고콜레스테롤혈증(hypercholesterolemia), 고지혈증(hyperlipidemia), 고혈압(hypertension), 비만증, 동맥경화증(atherosclerosis) 등이 함께 발생하는 경우가 많은데, 그 이유는 이들 질환들이 매우 밀접한 관련이 있으며, 발생하는 원인이 상당 부분 겹치기 때문입니다.

즉, 당뇨병에 걸린 사람은 당뇨가 없는 사람들보다 이런 성인병이 발생할 위험 인자를 더 많이 가지고 있다는 것이므로 이런 위험 인자를 줄이기 위해 직접적이고 적극적인 노력이 필요합니다. 그 외에 당뇨병에서 나타날 수 있는 다른 증상들은 피로감(fatigue), 시야 혼탁(눈이 뿌옇게 보이는 것: blurry vision), 다리의 통증(pain), 피부 건조(skin dryness) 및 소양증(가려움: itchiness), 남성의 발기부전(impotence), 여성 음부의 염증성 질환(female genital infectious disease), 더딘 상처 치유(delayed wound healing), 갑

기(common cold)나 피부질환 혹은 요로감염(urinary infection)과 같은 반복되는 감염성 질환(recurrent infection) 등이 있습니다.

한편, 당뇨가 10년 이상 넘어가면 당뇨병의 합병증(complication)들이 발생하면서 시작되는 증상들도 있는데, 앞서도 말씀드렸듯이 당뇨병이 있다고 모두 증상을 보이는 것은 아니며, 오히려 아무런 증상이 없는 경우(asymptomatic)가 훨씬 더 많습니다.

그래서 당뇨병을 처음 발견했을 때 이미 오랫동안 당뇨가 진행되어 왔고 합병증까지 나타나는 경우도 많아서 진작 검사를 하지 못한 것을 때늦게 후회하는 경우를 적지 않게 봅니다.

따라서 앞서 말씀드린 증상이 전혀 없더라도 선별검사(screening test)를 정기적으로 받아서 당뇨나 다른 질환을 조기에 발견하여 진행을 막도록 하고 합병증의 발생되지 않게 하거나 더디게 나타나도록 치료를 잘 받는 것이 중요합니다.

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



치과

틀니(Dentures)

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 음식을 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정하는 다음 틀니의 안쪽면에 클립이라는 유지 장치를 부착해 그 금속 봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대

화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 닳을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나서고 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 나서고 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 부자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선망의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

약 처방 받기 전 복용 중인 약품 알려야

항상 건강할 수만 있다면 더할 나위 없이 좋은 일이겠지만 아쉽게도 그건 사람들의 바람일 뿐 현실은 항상 질병의 위험에 노출돼 있습니다.

그런데 병치레가 잦고 그로 인해 병원에 갈 일이 많은 사람들이 꼭 염두에 두어야 할 것이 있습니다. 바로 주치의가 아닌 다른 의사로부터 처방 받는 약은 꼭 주치의에게 알리고 상담을 받아야 한다는 것입니다.

다른 의사가 처방한 약을 주치의에게 알리지 않았는데 그 약이 평소 복용하던 약과 함께 복용해서는 안 되는 약이었다면 큰 문제를 일으킬 수 있습니다. 그리고 그때는 누구에게도 그 책임을 물을 수가 없습니다. 어떤 약이든지 복용 전에는 꼭 주치의와 상담해 서로 다른 의사로부터 처방 받은 약들을 함께 복용함으로써 생길 수 있는 건강상의 문제를 사전에 예방하도록 관심을 기울여야 합니다.

꿀약국은 20년지기 친구인 권엔젤라와 민로렌이 뜻을 모아 함께 시작한 약국입니다. 저희 두 사람은 오래전 약대를 다닐 때부터 언젠가는 함께 약국 운영하기를 꿈꿨습니다. 그런 마음을 간직하며 10년 동안 각자의 회사에서 근무를 하며 지식과 경력을 쌓아 준비해 오다가 함께 약국을 개업했습니다.

저희가 꿈꾸는 약국은 저희에게 오시는 환자분들을 한 분 한 분 진심으로 대하고, 환자분들이 그 마음을 헤아려 서로 간에 믿음이 쌓여지는, 더 나아가 가족과 같은 관계가 만들어지는 그런 약국입니다. 저희 둘 다 정이 많은 성격인데 회사에서 근무할 때에는 수많은 규칙들로 인해 저희가 원하는 만큼 환자분들께 도움도, 사랑도 베푸는데 많은 규제가 있어서 안타까운 상황들이 많이 있었습니다. 그런데, 저희 약국을 운영하면서부터 저희가 베풀고 싶은 사랑, 도움, 정을 맘껏 베풀며, 또 그만큼 환자분들께 사랑 받는, 감사하고 행복한 나날들이었습니다.

저희에게 주어진 달란트가 고인물에 머물러 있지 않고 흘러고 흘러 더 많은 분들의 삶에 좋은 영향을 끼칠 수 있는 삶을 사는 것이 저희의 삶의 목표이자 희망입니다.

초심을 잃지 않고, 건강하고 튼튼하게 성장해 나가는 꿀약국이 되겠습니다. 감사합니다.

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



척추건강

스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 때려 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 척추신경과 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 목부분의 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 경

우가 상당히 많아졌다. 우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술 전문의가 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 뻣근함이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해주어야 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 받아보시길 권해드립니다.

조이 척추신경병원
원장 Joy H. Kim, D.C.
TEL (714) 449-9700
1401 S. Brookhurst Rd, #103
Fullerton, CA 92633

