

가정의학

당뇨병의 종류

<지난호에서 이어집니다.>

임신성 당뇨병(gestational diabetes)은 평소에 당뇨병이 없던 여성이 임신(pregnant)하였을 때에 나타나는 당뇨병입니다.

전체 임신부의 3~10%에서 발생하며, 대개 임신 20주 이후에 일어납니다. 임신하였을 때에 분비되는 일부 호르몬의 혈당수치(blood glucose)가 높게 올라가는 것이 원인이 되어 발병합니다.

임신성 당뇨병이 더욱 문제가 되는 것은 태아(fetus)성장에 악영향을 줄 수 있고, 태아의 과체중(overweight)으로 난산(delivery problem)을 일으킬 수 있을 뿐 아니라 출산 후에도 신생아(neonate)에게 저혈당(hypoglycemia), 신생아황달(neonatal jaundice)이 더 자주 생기기 때문입니다. 또한 분만(delivery) 후에 혈당이 정상으로 유지되다가 나중에 제2형 당뇨병이 생기는 경우도 있으므로 주의해야 합니다.

임신성 당뇨병이 잘 발생하는 위험군(risk group)에 속하는 사람들은 과거 임신에서 임신성 당뇨병을 앓았던 사람, 내당능장애(impaired glucose tolerance = prediabetes, 혈당이 공복시 100~125mg/dL 사이, 식후 2시간



에 140~200mg/dL 사이 정도의 수치를 보이는 경우)를 가진 사람, 부모 중에 제2형 당뇨병이 있는 사람, 임신연령이 낮은 사람(특히 35세 이상), 과체중(overweight) 혹은 비만(obesity), 과거의 임신에서 출산 자녀가 과체중(4kg 이상)이었던 사람, 과거 임신 중에 산전관리(prenatal care)가 잘 안되었던 사람, 흡연 임신부, 다낭성난소증후군(polycystic ovarian syndrome)이 있는 사람 등입니다.

이런 상태에서 임신하였을 경우에는 더욱 자세한 산전관리를 받는 것이 좋습니다.

<다음 호에 계속됩니다.>

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



치과

치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해주는 역할을 하는 잇몸과 이뿌리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병률도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다. 충치의 발병률은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병률은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려 있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인?

구내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다.

플라그는 모든 치아표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

몸이 보내는 경고 '피로'

특정 질환이 없음에도 불구하고 피로감을 호소하는 사람들이 있습니다. 일상에서 느끼는 피로는 생활습관과 밀접한 연관이 있습니다.

첫째는 수면 부족입니다. 성인은 하루에 7~8시간은 자야 합니다. 잠을 충분히 못 자면 집중력이 저하되고 건강에도 악영향을 미칩니다. 침실에서 노트북, 휴대전화, TV등 수면을 방해하는 기기들을 치워 수면 친화적 환경을 조성해야 합니다.

두 번째는 수면무호흡증입니다. 코골이 등으로 인해 자는 동안 호흡이 잠시 멈추는 상태가 될 수 있습니다. 이때마다 잠을 깨지만 당사자는 이를 알아채지 못합니다. 실제 수면 시간이 줄어드는 것입니다. 체중을 줄이고 술, 담배를 멀리하여 수면무호흡증을 없애도록 노력해야 합니다.

세 번째는 불균형한 식사입니다. 균형 있는 식단은 혈당을 적절하게 유지해 피로감을 없애줍니다. 단백질과 복합 탄수화물이 고르게 포함된 아침을 꼭 먹어야 합니다.

네 번째는 카페인 과다 섭취입니다. 카페인을 적당히 섭취하면 집중력이 향상되고 적당한 긴장상태를 유지하게 되지만 너무 많이 섭취하면 심박수와 혈압 등을 높입니다.

다섯 번째는 우울증입니다. 우울증은 정신적인 장애뿐만 아니라 여러가지 신체적 이상 증상을 초래합니다. 피로감, 두통, 식욕부진이 대표적 증상입니다.

여섯 번째는 빈혈입니다. 여성들이 피로감을 느끼는 가장 큰 원인 중 하나가 빈혈입니다. 철분 보충제와 살코기, 간, 조개류, 콩 등 철분이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

일곱 번째는 갑상선 기능 저하증입니다. 갑상선 기능이 떨어질 경우 살이 찌 수 있고 피로를 쉽게 느끼게 됩니다.

여덟 번째는 당뇨병입니다. 당뇨병자의 혈액 속에는 당이 많이 함유되어 있습니다. 당이 체세포로 들어가 에너지로 전환되어야 하지만 잘 되지 않습니다. 따라서 많이 먹어도 몸에서는 에너지가 생기지 않고 쉬 피로해집니다.

아홉 번째는 탈수증입니다. 수시로 적당한 양의 물을 마시고 육체 활동을 하기 전에는 더 많은 물을 보충해 주어야 합니다.

열 번째는 심장병입니다. 집안 청소 등 가벼운 일에도 피로감을 느낀다면 심장에 문제가 있다는 신호일 수도 있습니다.

피로는 육체가 위험에 처해있다는 신호입니다. 꼭 쉬어도 좀처럼 피로가 가시지 않는다면 질환으로 인한 것일 수 있으므로 꼭 진찰을 받아보아야 합니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권 앤젤라
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 다른분들에 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 발목을 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 치아 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 92833

