

가정의학

당뇨병의 진단 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

당뇨병이 발생했을 때에는 다른 질환들과 마찬가지로 보다 더 일찍, 그리고 정확히 진단하는 것은 매우 중요합니다.

더욱이 당뇨병이 발견되지 않은 채 오래 지속되면 혈관(blood vessel)과 많은 장기(organ)에 독소 역할을 하는 높은 혈당(high blood glucose 혹은 sugar)이 계속 나쁜 영향을 주게 되므로, 일찍 발견해서 신속하게 조절하여 정상(normal) 혈당을 유지하도록 해야 심각한 합병증(complication)들을 막거나 적어도 발생을 지연시킬 수 있습니다.

흔히 사용하는 휴대용 혈당측정기(glucometer)의 경우 말초혈액(peripheral blood)을 측정하는 것이어서, 정맥혈(venous blood)의 혈장 포도당(serum glucose)을 측정한 결과에 비해 혈당이 일반적으로 낮게 측정됩니다.

따라서 휴대용 혈당측정기로 혈당이 110 mg/dL 이상으로 측정되면 병원에 방문하여 정확한 진단을 받는 것이 좋습니다.

당뇨병의 발생 여부를 주기적으로 검사해야 하는 고위험군(high risk group)은 45세 이상인 사람, 지방대사이상(고지혈증 hyperlipidemia, 고콜레스테롤증 hypercholesterolemia), 직계가족에 당뇨 병력이 있는 경우, 임신성



당뇨병(gestational diabetes)의 병력이 있거나 9 lb (4 kg) 이상의 아이를 출산한 경험이 있는 사람, 고혈압 환자(hypertension), 내당능장애(impaired fasting glucose), 비만증(obesity), 다낭성 난소질환군(polycystic ovarian syndrome), 대사질환군(metabolic syndrome), 앉아서 생활하는 시간이 많은 사람(Sedentary lifestyle), 그리고 흑인(African-American), 히스패닉(Hispanic), 미국 원주민(native American), 일부 아시아 인종 및 하와이 원주민(native Hawaiian) 등의 인종들이 여기에 속합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



치과

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 쉽게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 "임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...." 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지

나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다.

따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

아연의 효능

필수 미량 영양소 가운데 하나인 아연은 건강을 위해 꼭 필요한 보충제입니다. 아연은 세포 성장과 골격 형성, 면역체계 등에 관여하는 영양제로 생선류, 굴, 고기, 견과류, 호박씨, 버섯 등에 많이 포함되어 있습니다.

아연 결핍증이 생기게 되면 성장 장애, 감기와 독감, 지속적인 피로, 식욕 감퇴, 빈혈, 기억력 감소, 시력 감퇴, 설사, 감염, 여드름 그리고 탈모 현상이 생깁니다. 반대로 아연을 너무 많이 섭취하게 되면 메스꺼움, 두통, 구토, 설사와 같은 현상을 유발합니다. 여성의 경우 아연 일일 적정 섭취량은 8mg이고, 남성은 11mg입니다.

아연은 다음과 같은 효능을 발휘합니다. 첫째, 면역력 강화에 도움을 줍니다. 아연은 우리 몸에 있는 T cells를 활성화시켜, 암의 발생 위험을 감소시켜주며 해로운 세포가 몸으로 들어오는 것을 방지하고, 들어왔더라도 중성화 시킵니다. 또한 상처 회복이나 감기와 같은 바이러스 및 세균성 질환을 예방해줍니다. 독감이나 감기가 걸렸을 때 아연을 섭취하면 병의 지속 시간을 줄일 수 있습니다. 테스토스테론 파생물의 수치가 높게 되면 전립선암의 위험이 증가하게 되는데 아연은 이 파생물 생성을 막으므로 그 위험이 낮아지게 됩니다.

둘째, 아연은 상처를 더 빠르게 회복하게 하며 피부 강화에 효과적이어서 여드

름 개선과 여드름 흉터를 줄이는데 도움을 줍니다. 아연이 부족한 경우, 피부가 벗겨지거나 여드름, 습진, 피부의 조기 노화를 유발할 수 있습니다.

셋째, 아연은 골다공증 완화에 도움을 주며 뼈와 생식기의 형성에 관여해 아이들의 성장에 큰 역할을 합니다.

넷째, 아연은 눈의 황반변성을 막아줍니다. 망막의 한가운데 위치한 황반은 시력에 결정적인 영향을 미칩니다. 나이가 증가할수록 황반변성의 위험도 증가하는데, 황반변성은 백내장 증상과는 다르게 시야는 괜찮고 중심부가 흐리고 찌그러져 보이는 증상을 나타냅니다. 하지만 연령 관련성 황반변성은 본인이 구분하기 어려워 50세 이상의 성인은 정기적으로 망막 검진을 받는 것이 좋습니다. 아연은 망막 손상을 예방하며 시력 손실 진행 위험을 지연시켜주는데 도움을 줍니다.

하지만 이처럼 우리 몸에 유익한 아연도 과다 섭취하면 부작용이 생길 수 있으므로 꼭 적정량만 섭취할 것을 당부드립니다.

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



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 분들이 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 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 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 교통 사고가 발생할 경우 보험납입자에게 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

