

가정의학

## 당뇨병의 진단 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

▶ 지난해에서 이어집니다.

혈당검사(blood glucose test)는 공복시(fasting: 검사 전날 저녁식사 후에 약간의 물 이외에는 열량이 있는 음식을 먹지 않은 상태에서 측정하는 혈당)와 식후(post meal)에 재는 혈당에 많은 차이가 있으므로 검사 목적에 따라 시간을 맞추어서 채혈(blood sample)하는 것이 중요합니다.

당뇨병의 가능성이 높은 사람들(risk group), 즉 소변(urine)에 당이 검출된 사람, 산전 검사(prenatal examination)에서 당뇨가 발견된 사람, 그리고 당뇨병의 가족력(family history)이 있는 사람, 비만한(obese) 사람 등은 혈당검사를 주기적으로 받아야 합니다.

병을 조기에 발견(early detection)하여 치료하면 합병증(complication) 예방에 크게 도움이 되기 때문입니다. 혈당치는 당뇨병의 진단(diagnosis)은 물론 치료(treatment)에 있어서도 가장 중요한 가늠(parameter)이 됩니다.

정상 혈당은 공복시에 99mg/dL 이하, 식사 후 2시간에 139mg/dL 이하,

그리고 취침 전(bedtime)에는 119mg/dL 이하입니다.

당뇨병의 진단, 치료와 예방(prevention)에 대해 가장 권위 있는 미국당뇨병협회(ADA: American Diabetes Association)에서는 당뇨병의 진단 기준(diagnostic criteria)을 혈당검사를 통해서 나온 다음 세 가지 방법으로 정의(definition)합니다.

첫째, 각각 다른 시기에 시행한 2회 이상의 혈당 검사에서 공복혈당이 126mg/dL 이상인 경우, 둘째, 식사와 관계없이 아무 때나 검사한 혈당이 200mg/dL을 넘고 당뇨병의 증상(symptom: 전에 설명한 다뇨, 다식, 다음 등의 증상)이 함께 있는 경우, 셋째 포도당 부하검사(OGTT: oral glucose tolerance test)를 통해서 일정 기준을 넘어서는 경우입니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



치과

## 신경 치료

“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”

치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차가거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차가거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 욱신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘들지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다.

신경치료의 목적은 치아를 살리는데 있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.



치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아밖으로 제거해야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

## 포스트바이오틱스란?

유산균이 몸에 좋다는 것은 모두가 알고 있는 사실입니다. 유산균은 우리 몸 속에 있는 유익한 균으로써 우리 몸에 침투하는 나쁜 균을 싸워 이기는 역할로 위장의 건강을 책임지고 있습니다. 이 유산균이 바로 프로바이오틱스(Probiotics)입니다. 그런데 최근 여러 매체에서 언급되는 프리바이오틱스(Prebiotics)와 포스트바이오틱스(Postbiotics)와는 어떻게 다를까요?

첫째, 프로바이오틱스는 유산균입니다. 유산균은 가루나 알약으로 영양제 복용 방법과 같이 복용할 수 있고, 요거트, 콤포차, 김치, 치즈, 된장과 같은 발효 식품을 통해서 섭취할 수 있는 유익균입니다.

둘째, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 섭취함으로써 왕성한 활동과 생산을 도와주는, 한마디로 프로바이오틱스의 영양제, 또는 음식이라고 생각하시면 됩니다. 프리바이오틱스도 프로바이오틱스와 마찬가지로 가루 또는 알약 복용 방법이 있고, 꿀, 섬유질 과일, 야채 또는 곡식을 통해 섭취가 가능합니다.

셋째, 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스가 우리 몸속에서 활동을 통해 발효되면서 생산되는 결과물로 프로바이오틱스를 통해서 얻을 수 있는 효능들을 발휘하는 결정적인 요소입니다.

이 세 가지의 다른 점을 간단하게 정리하자면, 포스트바이오틱스는 우리 몸에서 유익한 효능을 발휘하는 요소, 프로바이오틱스는 포스트바이오틱스를 만들어내는 유익균, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 포스트바이오틱스를 잘 만들어내도록 돕는 역할을 하는 요소라고 생각하시면 됩니다.

요즘 들어 여러 정보 매체를 통해 포스트

바이오틱스 정보를 접하신 분들께서 약국에서 찾는 분들이 많이 늘어났습니다. 포스트바이오틱스를 따로 가루나 알약으로 섭취가 가능하기도 하지만 미국 내에서는 포스트바이오틱스를 영양제처럼 따로 구매하는 것이 그리 흔한 일은 아닙니다. 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스의 활동의 결과물이기 때문에 프로바이오틱스 음식이나 영양제를 통해 섭취 하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 그리고 프리바이오틱스도 함께 섭취 하면 프로바이오틱스의 활동을 더욱 더 활성화함으로써 우리 몸 속에 더 많은 포스트바이오틱스를 만들어 낼 수 있습니다.

프로바이오틱스를 통해 만들어진 포스트바이오틱스의 효능은 다음과 같습니다.

- ▶ 혈당을 낮추고 비만을 예방 ▶ 설사 완화
- ▶ 염증 감소 ▶ 면역력 증가 ▶ 위장에 유해균 억제 ▶ 변비 예방 ▶ 여성 질염 예방

우리의 몸은 균형이 무너지면 질병에 취약해집니다. 스트레스, 피로, 질병 등등 여러가지 요소로 인해 우리 몸 속의 유익균의 밸런스가 무너지면 그로 인해 위장병, 피부병, 질염 등의 질병이 찾아 올 수 있습니다. 그를 예방하기 가장 좋은 방법으로 평상시에도 꾸준히 유산균을 섭취하십시오.

\* 건강 상태에 따라 섭취 방법이나 양이 다를 수 있으므로 유산균, 영양제를 복용하기 전에 의사나 약사와 상담하십시오.

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



척추건강

## 중년의 척추 관리

남가주는 늦가을의 정취가 넘쳐난다. 가을이면 감수성이 예민해지기도 하며 떨어지는 낙엽을 보면서 우리 인생을 한 번 다시 생각해 보기도 한다.

젊었을 때 몸 생각하지 않고 가족을 보살피느라 또 노년의 삶을 준비하느라 하루하루 바쁘게 생활하던 우리의 삶. 그런데 요즘 환자들을 치료하면서 허리와 목 디스크로 인하여 무척 힘들어 하는 분들이 많음을 깨닫는다.

목, 허리 디스크는 대부분이 척추 퇴행성과 동반한다. 팔, 다리에 힘이 없거나 팔 다리가 찌릿찌릿 하다면 척추신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통이라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단. 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이런 상태로 본원에 오시는 환자들도 적지 않다. 어떤 병이나 마찬가지로이지만 허리와 목 디스크도 증상이 심하지 않을 때 치료를 시작해야만 빨리 치료되며 또 완치된다.

어릴 적 외할머니가 지팡이를 지고 꼬부랑 할머니처럼 걷는 것을 보고 많이 안타까워했던 적이 있다. 이제 시간이 지나면서 이와 관련된 공부를 하다 보니 그 원인과 치료 방법을 알게 돼



꼬부랑 외할머니가 더 안타까움으로 다가온다.

중년의 시기에 척추 관리의 매우 중요하다. 이 시기에 꾸준한 척추 교정과 척추 감압 치료로 척추 협착증과 퇴행성 질환을 예방, 치료해야 남은 삶의 질이 더욱 높아진다.

건강한 치아를 위해서는 꾸준히 치과를 찾아 치아 클리닝(Cleaning)을 해야 하듯이 척추도 꾸준히 관리해야 건강한 척추를 유지할 수 있다.

천금을 주고도 살 수 없는 것이 건강이다. 그런 만큼 건강할 때 건강을 관리하고 지켜야 한다.

조이 척추신경병원  
원장 Joy H. Kim, D.C.  
TEL (714) 449-9700  
1401 S. Brookhurst Rd, #103  
Fullerton, CA 92833

