

가정의학

# 당뇨병의 진단 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

▶ 지난호에서 이어집니다.

임신성 당뇨병(gestational diabetes)을 진단하기 위해서는 임신 24-28주에 포도당 부하검사(oral glucose tolerance test)를 시행합니다. 검사 시점이 중요한 이유는 이 기간 동안에 임신으로 인한 호르몬(hormone)의 영향으로 혈당(blood glucose)이 높아지기 시작하는 시점이기 때문입니다.

실제로 이 기간 이전에 이미 혈당이 높은 경우에는 임신성 당뇨병이 아닌 기존에 당뇨병이 있는 상태에서 임신(pregnant)했을 것으로 간주합니다. 이런 임신부의 경우 임신 기간 동안의 당뇨병에 대한 치료는 일반 당뇨병 환자와 동일하게 하지만 출산 후(post gestation)의 관리가 다릅니다.

포도당 부하검사(oral glucose tolerance test)를 임신 중에 할 때는 포도당의 사용량이 다릅니다. 선별검사(screening test)로는 포도당 50그램을 사용하고, 양성반응(positive reaction)이 나오면 정확한 진단을 위해 포도당 100그램을 사용하는 진단검사(diagnostic test)를 다시 합니다.

임신성 당뇨병을 일으킬 가능성이 높은 대상군(risk group)으로는 소변

에 당이 발견된 경우(glycosuria), 직계가족에 당뇨 병력(diabetes history)이 있는 경우, 임신성 당뇨병의 병력이 있거나 9파운드(약 4kg) 이상의 아이를 출산한 경험이 있는 사람, 비만증(obesity) 등이 있는 사람들입니다.

이런 분들은 임신중의 적절한 시기에 반드시 당뇨 선별검사를 받아서 임신(pregnancy)과 출산(delivery) 후 산모(maternity)와 신생아(neonate)에게 나타날 수 있는 합병증들을 예방해야 합니다.

임신성 당뇨병의 진단 기준(diagnostic criteria)은 혈당이 공복시에 95mg/dL(이하 단위 생략) 이상, 포도당 섭취 후 1시간이 180 이상, 2시간이 155 이상, 3시간이 140 이상 나온 것을 비정상(abnormal)으로 보며, 이들 중에 2가지가 비정상적으로 나오면 진단을 내리며 치료를 시작하게 됩니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



치과

# 올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다고 하면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 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 유지할 수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고해도 안 닦이는 부분은 있기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 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 의사로서 마땅히 자신있게 해 줄 치료방법이 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.

사진=shutterstock

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

# '양날의 칼' 약, 어떻게 복용해야 할까?

몸이 아프거나 건강에 문제가 있을 때 우리는 약을 복용합니다. 그런데 약은 양날의 칼과 같습니다. 약은 병을 낫게도 하지만 동시에 우리의 몸에 있는 자연적인 영양소를 감퇴 또는 증가시켜 또 다른 건강 문제를 야기할 수 있습니다. 대부분의 약은 영양소의 흡수력 저하, 생상량 저하, 또는 몸속에서 배출을 증가시키면서 우리 몸의 자연적인 영양소를 감소시킵니다. 이러한 영양소 감소는 피곤함, 우울함, 혈당 분내증 등 다양한 증상으로 나타납니다. 약을 복용함과 동시에 우리 몸은 영양의 균형이 깨지고, 그로 인해 새로운 증상들이 나타나고, 또 그 증상들을 치료하기 위해 더 많은 처방약을 복용해야 하는 악순환이 반복됩니다. 이는 약은 몸에 좋을 것이라는 일반적인 믿음과는 매우 다른 사실입니다.

한 예로, 당뇨 환자라면 가장 기본적으로 복용하는 Metformin이라는 약이 있습니다. 이 약은 당뇨 환자의 당을 조절하는데 도움이 되지만 이와 함께 우리 몸 속의 비타민 B12와 Folic acid(엽산)을 감소시키고, 그로 인해 피곤함, 구내염, 따끔거림 또는 무감각증 등 다양한 증세를 일으킬 수 있습니다. 하지만 이러한 영양소 감소는 약 복용 시작과 동시에 나타나는 것이 아니라, 오랜 시간 동안 약을 복용하면서 나타나는 것이기 때문에 많은 사람들이 새롭게 나타나는 이러한 증세가 본인이 복용하는 약에 의해 생긴 증세라는 생각을 미처 하지 못합니다. 그리고 그 새로운 증세를 치료 받기 위해 병원을 가고, 치료를 위해 처방전을 받

아와 약을 구입해 복용합니다. 그러면 새로운 약에 의해 또 다른 영양소가 감소하고, 또 다른 증세가 나타나고, 그 다른 증세를 치료하기 위해 또 다른 처방약이 더해지고, 이렇게 점점 복용하는 약이 늘어나게 되는 것입니다. Metformin 복용 시작과 동시에 비타민 B12 또는 Folic acid 영양제 복용으로 간단하게 예방 또는 치료할 수 있었던 증세가 이렇게 더 많은 처방약을 먹고, 더 많은 영양소 불균형으로 인한 증세가 나타나는 악순환이 시작되는 것입니다. 이러한 악순환을 예방하기 위해 처방약을 복용할 때는 어떠한 영양제를 같이 복용하는 것이 좋은지 의사나 약사와 상담하기 바랍니다.

영양소 감소로 나타나는 증세 몇 가지를 알려드립니다.

- Lipitor (Atorvastatin), Crestor (Rosuvastatin), Zocor (Simvastatin): Coenzyme Q10
- Lisinopril, Ramipril, Benazepril: Zinc (아연)
- Metformin: Folic Acid, 비타민 B12
- Glipizide, Glimepiride, Glyburide: Coenzyme Q10
- Prilosec (Omeprazole), Delixant, Nexium: Folic acid, 비타민 B12, 칼슘, Zinc, 마그네슘

주의: 약이나 영양제 복용을 시작하거나 중단할 때에는 꼭 의사나 약사와 상담하십시오.

Honey Pharmacy  
약학박사 권 연젤라  
TEL (662) 403-2332  
7002 Moody St., #106  
La Palma, CA 90623



척추건강

# 스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 때어 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 목 부분의 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 다쳐서 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 92833

