

가정의학

당뇨병 합병증의 검사 (Examination for Complications of Diabetes)

어떤 질병에 대해 선별검사(screening test)를 하여 그 질환을 초기에 발견하는 것은 질병의 진행을 막고 합병증을 예방하며 경우에 따라 근본적인 질병 치료를 위해 매우 중요합니다.

특히 당뇨병을 치료하지 않고 진행 경우에는 급격한 대사장애(metabolism disorder)와 같은 급성합병증(acute complication)은 물론 심장질환(cardiovascular disease), 뇌졸중(stroke), 고혈압(hypertension), 망막증(retinopathy), 만성신손상(chronic renal injury: 과거에 만성신부전으로 불리던 신장기능의 심한 저하 상태), 발이나 발가락의 절단(amputation) 등의 심각한 당뇨병성 만성합병증(chronic complication)으로까지 진행될 수 있습니다.

더욱이 만성합병증의 경우에는 환자가 거의 증상이 없이 지내다가 각 장기의 손상이 심해진 후에 증상이 나타나기 시작하여 병원에 찾아오는 경우도 있습니다.

만성합병증이 발생했다는 것은 그 장기의 상태가 되돌릴 수 없는 정도까지 손상됐다는 것이므로 당뇨병 합병

증의 진행상태를 미리 검사하여 조기에 치료를 시작하는 것은 매우 중요합니다.

당뇨병은 다른 여러 질환과 상관성이 높기 때문에, 당뇨병 합병증 검사도 그만큼 다양합니다. 우선, 당뇨병을 가진 분들에게 혈액내 포도당이 잘 유지되고 있는지를 알아보는 검사로, 당화혈색소(Hemoglobin A1C) 혈액검사가 있습니다.

3개월마다 실시하는 당화혈색소(A1C) 검사는 3개월 동안의 평균 혈당치를 측정하는 것으로, 이는 혈당이 제대로 조절되고 있는가를 보여주는 큰 청사진입니다. 당화혈색소(A1C) 결과가 7% 미만이면 당뇨병 치료가 적절하게 이루어지고 있다는 것을 알 수 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



치과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm 두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이라도 젊은 사람보다 치아가 노랗게 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인에 보기에 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다. 하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아 변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

폐렴 예방 접종

폐렴은 세균이나 바이러스에 의해 폐의 공기주머니(폐포)에 생긴 염증을 말합니다. 폐렴이 생기면, 기침, 가래, 호흡 곤란과 같은 증상이 일어나며 발열, 오한이 동반되는 경우가 흔합니다. 폐렴은 건강한 사람이 걸릴 경우에는 큰 문제가 되지 않지만, 면역력이 약하거나 질병이 있는 사람, 노인, 만성폐쇄성폐질환, 천식의 폐질환을 앓던 환자가 걸리면 치명적이며 사망인이 될 수도 있습니다.

폐렴을 예방 하기 위해서는 금연을 하고, 영양 상태를 잘 유지하고, 만성적으로 앓고 있는 질환을 철저히 치료해야 합니다. 그리고 독감 예방 접종과 폐렴 예방 접종을 하면 폐렴 예방에 큰 도움이 됩니다.

폐렴 예방 좋은 65세 이상인 사람은 누구나 맞는 것이 권장 되고 있습니다. 65세 이상이 되면서 면역력이 급격히 저하되기 때문에 폐렴에 걸릴 확률도 높아지고, 폐렴이 걸렸을 경우 치명적인 경우가 더 많습니다. 65세 미만의 사람 중에는 만성폐쇄성폐질환, 천식, 흡연자, 당뇨환자 등 폐에 질환이 있는 사람, 또는 질병으로 인해 면역력이 저하돼 있는 사람이면 폐렴 예방접종이 권장 됩니다.

■ 접종 후 경험할 수 있는 정상 반응
폐렴주사는 근육으로 투여하는 방법으로 접종을 합니다. 그래서 접종 후에 접종

부위가 빠근한 증상이 가장 흔하고, 사람에 따라 접종 부위가 부어오를 수도 있습니다. 그리고 다른 예방 접종과 마찬가지로 우리의 몸에 폐렴 항원을 투여함으로써 면역 반응을 일으켜 효능이 생기는 것이기 때문에, 면역 반응이 더 활발하신 분은 몸살과 같은 증상을 경험 하실 수 있습니다. 이 증상들은 접종 후 1일에서 5일 정도 후면 자동적으로 회복 되는 증상들이지만, 그 동안에 너무 불편하신 경우에는 타이레놀이나 에드빌 같은 약국에서 손쉽게 구할 수 있는 진통제를 복용하시면 불편함을 조금 완화 시킬 수 있습니다.

■ 폐렴 예방 접종은 어디서 할 수 있나
폐렴 주사는 내과, 또는 약국에서 접종이 가능합니다. 약국에서 폐렴 주사를 맞을 경우에 따로 처방전을 받아 오지 않아도 접종 가능하며, 건강 보험을 보유하고 계신 분들은 보험 적용이 가능한 경우 무료 접종이 가능합니다.

메디케어(Medicare)를 보유하신 65세 이상이신 분들은 모두 보험 적용이 가능하며 무료로 접종할 수 있습니다.

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



척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들, 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 필요가 있다. 치아 관리를 잘 해오신 나이 드신 분들은 (치과에 정기적으로 가서 Dental cleaning) 건강한 치아를 유지하듯이 꾸준한 척추 관리가 척추 퇴행성으로 인한 목, 허리 통증, 그리고 팔 다리 저림등을 예방할 수 있다.

요즘 병원을 방문하시는 분들 중에 목, 허리 디스크가 나와서 신경을 누르기 때문에 팔 저림, 등쪽의 따끔거림, 다리 저림 등의 증상을 호소하시는 분들이 많다. 그들 중에 대부분은 "선생님, 저는 목이나 허리는 전혀 안아픈데 팔(또는 다리)만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?" 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 신경이 어디선가 눌렸을 때에 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기

조차 힘들실 때 오시는 나이 드신 어른들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 "Silent Killer" 라고도 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 "선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걸겠어요" 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아 오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 implant로 새 것으로 바꾸어 가며 쓸 수 있지만 우리의 척추는 바꿀 수가 없다. 건강할 때 더욱더 관리를 해서 건강한 척추를 유지해야 할 것이다.

어떻게 척추를 건강하게 관리할 수 있을까? 더 늦기 전에 척추 상태를 확인하고 정기적인 척추 교정을 통해 척추의 퇴행성을 막을 수 있다.

그리고 디스크 문제로 진단을 받으셨다면 디스크 치료 전문 병원인 저희 병원을 방문하셔서 상담을 받아 보시는 것도 권해 드립니다.

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

