

가정의학

당뇨병 합병증-급성 합병증 (Acute Complication)

당뇨병의 합병증은 급성합병증 (acute complication)과 만성합병증 (chronic complication)으로 나눌 수 있습니다.

당뇨병에서 나타날 수 있는 합병증들은 대부분이 상당히 진행되어도 증상(symptom)이 없어서 당뇨병 질환의 진행(progress) 정도를 잘 모르고 지내거나, 혹은 합병증이 시작되었다고 알고 있어도 특별한 치료(treatment)를 받지 않고 지내는 경우가 자주 있습니다.

당뇨병을 조절하지 않아서 오는 만성 합병증도 매우 심각하지만, 당뇨병 혼수(diabetic coma)와 같이 급성으로 생기는 합병증은 생명에 직접적인 위협을 주기도 합니다.

당뇨성 혼수가 나타날 수 있는 경우는 당뇨병성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis), 심한 고혈당(hyperglycemia)에 의한 비케토성 고삼투성 혼수(hyperosmolar non-ketotic coma: 줄여서 HONKC로 표현하기도 함), 심한 저혈당(hypoglycemia)에 의한 저혈당성 혼수(hypoglycemic shock)의 세 가지가 있습니다.

먼저 당뇨병성 케톤산혈증은 혈당치가 높아지면서 갑자기 대사장애 (metabolism disorder)를 일으키는 당뇨병의 대표적인 급성 합병증으로 대부분 제1형 당뇨병(type 1 diabetes mellitus)에서 나타나므로 대개 어린이 혹은 청소년(adolescent)에게서 발생합니다.

발생 원인은 체내에 인슐린(insulin)이 절대적으로 부족(insufficient)하거나, 인슐린 양이 어느 정도는 있지만 실제로 작용하기에는 충분하지 않은 상태로 인해 대사활동에 포도당 (glucose)을 사용하지 못하게 되어서 혈당(blood glucose)이 올라가고, 대신에 에너지원(source of energy)으로 사용하기 위해서 지방분해(lipolysis)가 증가되는 대사과정을 밟으면서 케톤체(keton body)가 생성되면서 체내에 축적되어서 나타나는 현상입니다.

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



치과

틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정하는 틀니의 안쪽면에 클립이라는 유지 장치를 부착해 그 금속 봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이

있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 닳을 수도 있다. 5-6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나서로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나서로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 부자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선택의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

폐렴 예방 접종(2)

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다. 지난 2020년에만 미국의 30만 명 정도 사망의 원인인 폐렴도 예방이 가능한 질병 중 하나입니다. (COVID-19으로 인한 폐렴 사망률은 만 14만명입니다.)

현재 미국에서 사용되는 폐렴 예방 주사로는 두 가지 다른 종류가 있습니다.

- 1. Prevnar 13
- 2. Pneumovax 23

폐렴 예방 접종은 유아 때와 성인이 됐을 때 접종 기간이 다릅니다. 오늘은 19세 이상 성인의 경우 폐렴 예방 접종에 대해서 얘기해보도록 하겠습니다.

CDC(Center for Disease Control)는 65세 이상인 모든 사람에게 폐렴 예방 접종을 권장하고 있습니다. 그럼 이 두 가지 중에 어떤 주사를 맞아야 할까요?

Prevnar 13은 13가지 폐렴 구균을 예방하고, Pneumovax 23은 23가지 폐렴 구균을 예방합니다. Prevnar 13이 새로 나왔을 때는, 이것이 Pneumovax 23보다 더 강한 예방 효능이 있다고 하여 65세 이상인 신 분들은 Prevnar 13을 먼저 접종하고, 1년 후에 Pneumovax 23를 접종하는 것을 권해왔습니다. 하지만 지난 2020년 7월에 CDC는 특정 인구 외에 65세 이상인 사람들은 Prevnar 13이 예방하는 특정 폐렴 구균에 감염 확률이 낮다는 것을 발표하고, Pneumovax 23만 접종하는 것을 권하고 있습니다. Prevnar 13도 접종을 원하시

는 분은 맞으실 수는 있지만 Prevnar 13을 맞으실 경우, Pneumovax 23를 접종하기 까지 1년이 지연되게 하기 때문에 의사나 약사와 상담 후 본인에게 꼭 필요한 것인지를 결정을 해야 합니다. 65세 이상인 사람에게 Prevnar 13이 권장 되는 경우는 아래와 같은 상황에 있는 사람입니다.

- 면역 저하 상태, 뇌척수액 누출, 인공 와우, 루키미아, 또는 림프종, HIV 감염, 전이성 악성 종양, Hodgkin disease, Asplenia, 다발성 골수 증, 뇌심흡 또는 룬텀 캐어 기관에서 생활하시는 분

19세에서 64세 사람들도 위의 상황에 있는 사람이라면 Prevnar 13을 맞는 것을 권장합니다. 그 외에 사람들은 아래의 질환이 있는 사람에게만 Pneumovax 23을 맞는 것이 권장되고 있습니다.

- 흡연자, 만성 심장병, 만성 폐 질환, 천식, 당뇨

폐렴 예방 주사는 의사 오피스, 또는 약국에서 쉽게 맞을 수 있는 예방 접종입니다. 걸리면 치명적일 수 있지만 예방이 가능하다는 점을 기억하시고 아직 접종 전이라면 의사나 약사에게 문의해보시기를 권해드립니다.

Honey Pharmacy
약학박사 민 로빈
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 다른 분들에 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 삐거나 다치면 발목 보호대를 해야 하고 심할 경우에는 목발을 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 환자들 중에는 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

