

가정의학

당뇨병 합병증-급성 합병증 (Complication of DM-Acute Complication)

▶ 지난호에서 이어집니다.

당뇨병의 또 다른 급성합병증인 비케토성 고삼투성 혼수(hyperosmolar non-ketotic coma)는 제2형 당뇨병(type 2 diabetes mellitus)에서 주로 나타나는 당뇨성 혼수(diabetic coma)를 유발하는 상태로 전에 설명드린 당뇨성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis)과 마찬가지로 역시 사망률(mortality rate)이 매우 높은 위험한 합병증입니다.

가끔은 소변(urine)에서 케톤체(ke-ton body)가 나오기도 하기 때문에 당뇨성 케톤산혈증과 구분하기 위해 고혈당성 고삼투성 상태(Hyperglycemic Hyperosmolar State: 줄여서 HHS로 표현)라고 부르기도 합니다. 이 때에 나오는 케톤체의 양은 혼수를 일으키지 않는 양입니다.

비케토성 고삼투성 혼수의 진행 경과(progression)는 비교적 느려서 급성 복통(acute abdominal pain)과 구토증(vomiting)을 나타내기보다는 환자가 늘어지고(lethargic) 둔감(obtundation)해지다가 수분 섭취(fluid intake)가 부족해지면서 탈수(dehydration)가 더 진행되면서 혼수



▲ 당뇨병의 주요 증상. 그림=대한의학회

상태(coma)에 빠지게 됩니다. 따라서 고연령군에서 제2형 당뇨병이 있으면서 구갈증(목마름증: thirst)에 둔감하거나 수분 섭취를 잘 하지 못하는 상태가 발생하면 이 상태를 의심해 보고 검사를 해봐야 합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

오문목 가정의학·비뇨기과
원장 오문목 의사박사
TEL (949) 552-8217



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 분들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 사고 당시에는 아프지 않았지만 몇 달 아니 몇 년 후에 사고로 인한 통증이 찾아오기도 한다.

척추는 갑작스런 충격이 가해지면 한 쪽 방향으로 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해 주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통 사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

데 우리 한인사회에서는 본인 자동차보험으로 치료 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 사실 미국 사회에서는 본인 차보험으로 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 교통사고가 발생할 경우 보험 납입자에게 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



생활건강

꿀이 감기 예방에 도움이 되나요?

꿀이 우리 몸의 면역력을 높여준다는 사실은 이미 잘 알려져 있습니다. 그만큼 꿀은 보양식입니다. 꿀을 매일 먹으면 감기가 안 걸린다는 말도 있습니다. 그 원리는 이렇습니다. 감기 바이러스는 기관지를 통해 몸 속으로 침투합니다. 이 과정에서 사람의 몸에 있는 면역력이 침투하는 바이러스를 저항해서 이겨내야 감기가 걸리는 것을 방지 할 수 있습니다. 그런데 기관지의 기온이 떨어지거나 건조하면 기관지의 면역력이 급격하게 저하됩니다. 그래서 공기가 차고 건조한 겨울철이 되면 감기에 걸리는 사람이 급격하게 늘어나는 것입니다. 그럼 꿀이 감기 예방에 어떻게 도움이 되는 것일까요?

꿀은 사람의 기관지를 촉촉하게 유지해주면서 온도까지 따뜻하게 유지해주는 효능이 있습니다. 이는 바이러스가 몸에 침투할 때 몸이 저항 할 수 있는 상태를 유지하도록 해 줍니다. 꿀을 하루에 한 스푼만 매일 섭취해도 이러한 효능이 발휘됩니다. 중요한 점은 매일 섭취한다는 점입니다. 꿀을 포함한 모든 보양식의 효능을 보기 위한 핵심은 바로 매일 반복하는 '꾸준함'입니다.

꿀을 복용하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 가장 간편한 방법은, 꿀을 한 스푼 먹고, 물 한모금 마시기입니다. 조금 더 꿀의 맛을 음미하고 싶으면 미지근한 물에 꿀을 타서 마시는 것도 좋습니다. 여기에 레몬즙 까지 살짝 험부해서 마시면 맛도 좋고, 비타민C 까지 함께 섭취할 수 있습니다. 꿀을

물에 타서 드실 경우 기억해야 할 중요한 점은, 미지근한 물이어야 한다는 것입니다. 너무 뜨거운 물에 꿀을 타게 되면 꿀에 있는 효소가 파괴되어서 꿀의 보양 효능이 떨어집니다. 꿀 복용 시 또 다른 중요한 점은 반드시 천연 생꿀을 선택하는 것입니다. 마트에서 흔히 파는 꿀의 경우 시럽이나 설탕이 첨부된 경우도 있어서 구매 시 꼭 라벨을 보고 천연 100% 꿀임을 확인해야 합니다. 그리고, 열처리가 되지 않은 생꿀을 선택하는 것도 중요합니다. 열처리된 꿀은 보기 더 깨끗하고 좋아 보이는 대신에, 열처리 과정에서 꿀의 효소가 많이 파괴되기도 합니다. 그렇기 때문에 단순한 맛이 아닌 보양식의 용도로 꿀을 드시려면 천연 생꿀을 선택하는 것이 중요합니다.

하지만 모든 것이 완벽하게 좋기만 한 것은 없듯이, 꿀도 조심해야 할 점이 있습니다. 꿀은 당분도 있고 칼로리도 있어서, 당뇨가 컨트롤 되지 않는 분, 또는 체중이 늘어나는 것이 고민인 분들은 조심해서 복용해야 합니다. 하루에 한 스푼 이상만 안 드시면 괜찮다는 연구 결과가 나와 있기는 하지만, 그래도 당뇨가 있거나, 체중이 고민인 분들은 담당 의사와 상담 후 복용 여부를 결정하십시오.

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



생활건강

정신 건강에 좋은 운동 시간

운동은 신체뿐만 아니라 정신 건강에도 큰 영향을 미친다. 여러 연구에 따르면 운동은 우울증이나 불안증을 완화시키고, 기분을 향상시킨다. 운동은 또한 우울증과 불안증이 재발하지 않도록 하는 데에도 도움이 된다.

미국 메이요클리닉 자료에 따르면 운동을 하면 엔도르핀 등 뇌 화학물질이 방출돼 기분이 좋아진다. 이렇게 되면 우울과 불안감을 조장하는 부정적인 사고의 순환에서 벗어날 수 있는 계기가 된다. 규칙적인 운동은 심리적, 정서적으로도 효과가 있다.

우선 운동 계획을 세우고 도전하고, 목표를 충족시키는 과정에서 자신감을 얻을 수 있다. 또한 운동을 하면서 사회적 상호작용이 늘어난다. 운동은 다른 사람들과 만나거나 교제할 수 있는 기회를 준다. 운동은 어느 정도를 해야 정신 건강에 가장 좋을까?

일주일에 2 시간이면 충분하다는 연구 결과가 있다. 예일대 연구팀은 질병통제예방센터(CDC)의 자료를

토대로 성인 120만 명의 운동 여부, 생활 습관, 진단 이력 등과 함께 우울함의 정도(한 달에 며칠이나 우울감을 느꼈는지)를 파악했다.

대상자들은 한 달에 3.36 일이 정신적으로 힘든 날이라고 답했다. 그러나 이 가운데 운동을 한 사람은 앉아 있던 사람에 비해 우울한 날이 1.5 일 적었다. 운동에는 달리기뿐만 아니라 가사 노동 등의 신체 활동도 포함됐다.

흥미로운 점은 한 번에 45 분 정도 지속하는 적절한 운동을 했던 사람이 마라톤을 한 사람보다 정신적으로 더 건강했다는 것이다. 일주일에 3~5 회 땀이 날 정도로 운동을 한 사람은 매일 체육관에서 운동을 한 사람보다 우울한 날수가 적었다.

연구팀은 일주일에 2~6 시간을 넘기지 않는 운동이 정신 건강에는 최선이라는 결론을 내렸다. 연구팀의 애덤 체크라우드 교수(심리학과)는 “주당 2 시간은 누구든 시도해볼 수 있는 적당한 수준”이라며 “과도하게 운동에 집착하는 것은 정신 건강에 문제가 있다는 징후일 수도 있다.”고 말했다.

‘조이척추신경병원’을 오픈하기 전에 주로 백인 환자들이 내방하는 척추신경병원에서 환자를 치료한 적이 있었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추신경병원 찾기를 주저하지 않았다. 그런