

가정의학

당뇨병 합병증 - 급성 합병증

저혈당 혼수(Hypoglycemic Shock)

당뇨병을 관리(control of diabetes)한다는 것은 정상치 이상으로 올라간 고혈당(hyperglycemia) 상태를 정상으로 낮추어 유지하기 위해서 여러 가지 방법들을 사용하는 것을 말합니다.

그러나 혈당을 낮추는 과정에 오히려 너무 수치가 낮아져서 저혈당(hypoglycemia)을 일으킬 수 있습니다. 저혈당은 가벼운 증상(symptom)만 있는 경우도 있으나 의식이 흐려지거나(confusion) 기절(syncope)할 수도 있으며, 심하면 뇌(brain)를 비롯한 주요 장기(organ)에 손상이 와서 사망(death)에까지 이를 수 있는 아주 위급한 의학적 응급 상태(true medical emergency)입니다.

정상적인 혈당은 아침식사 전(fasting)에 70-120mg/dL, 식사 후 2시간(post-meal 2 hour)에 140mg/dL를 넘지 않습니다. 사람에 따라 저혈당 증상이 나타나는 혈당은 일정하지 않으나 대체로 혈당이 70mg/dL 이하로 내려가면 저혈당 상태로 보며, 50mg/dL 이하로 떨어졌을 때 저혈당 증상이 나타납니다.

하지만 오랫동안 높은 혈당을 유지하고 있던 당뇨병 환자가 치료를 시작

하면서 혈당치가 빠른 속도로 떨어져서 아직 정상 수치보다는 높은데도 불구하고 저혈당 증상을 나타내는 경우도 있으므로 혈당 조절을 하는 초기에는 담당의사와 면밀한 상의를 해가면서 치료를 받아야 합니다.

당뇨병 이외에도 저혈당을 일으키는 상태는 여러 가지가 있습니다.

패혈증(sepsis), 과도한 음주, 설사(diarhea)를 동반한 장염(gastroenteritis), 장수술 후의 흡수장애(absorption disorder), 선천성 포도당대사장애질환(congenital glucose metabolism disorders), 그리고 여러 가지 대사관련 호르몬의 장애 등 많은 원인들이 있는데 이런 질환과 구분하기 위해 당뇨병의 치료 중에 나타나는 저혈당을 당뇨병성 저혈당(diabetic hypoglycemia)이라고 구분하여 부릅니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



생활건강

빈속에 먹어야 효과가 있는 약들

약마다 성분이 다르고 몸에서 다르게 작용하므로 각각 효과적인 복용법이 다릅니다. 대부분의 약들은 위에 자극을 주기 때문에 주로 식후에 복용하고 합니다. 식후에 복용하면 섭취한 음식이 위점막을 보호해 약으로 인한 위점막 자극을 줄여준다는 장점이 있지만, 공복에 먹어야만 약의 효과를 볼 수 있는 약물군들이 있습니다. 그러므로 어떤 약은 꼭 식사 후에 먹어야 하고, 어떤 약은 반드시 식전에 먹어야 한다' 라는 의사 및 약사들의 주의사항을 무시해서 안 됩니다. 빈속에 약을 복용하는 이유는 약의 흡수율을 높이기 위한 것이기도 하고 다른 약들이나 음식과의 상호작용을 막기 위한 이유도 있습니다.

많은 사람들이 빈속에 약을 먹으면 속이 아플까 봐 염려를 합니다. 물론 빈속에 먹을 경우 철분제처럼 속이 쓰린 약들도 있습니다. 하지만 식후에 약을 먹어도 위장 장애는 올 수 있습니다. 위장장애가 올 수 있는 약을 먹을 때에는 다른 때보다 물을 많이 먹은 후에 약을 복용하면 되고 위장 보호제 등을 함께 먹으면 위장장애는 대부분 예방되니 안심하고 먹어도 됩니다. 공복에 먹어야 효과적인 약들을 몇 가지 소개하겠습니다.

● Alendronate 골다공증약 포사맥스, 악토펜정과 같은 골다공증 약물들은 최소한 식사 30분 전에 복용해야 하고, 복용 후 30분까지 눕지 않고 앉아 있거나 서 있는 것을 권장합니다.

● Ampicillin 항생물질: 세균 감염증에 쓰

이는 합성 페니실린인 암피실린(ampicillin), 옥사실린(oxacillin)과 같은 항생제는 음식물이 약의 흡수를 방해하기 때문에 식사 1시간 전이나 식사 2시간 이후에 복용하는 것을 권장합니다.

● Levothyroxine 갑상선약: 갑상선기능 저하증과 단순갑상선종에 사용되는 신드로이드(Synthroid) 약은 최소 식사 30분에서 1시간 전에 복용해야 합니다.

제산제(antacids), 철분(iron), 칼슘을 드셔야 하는 경우에는 4시간의 시간차를 두고 복용해야 합니다. 갑상선약은 갑자기 중단하면 안되고 복용하지 못하는 상황이 오면 의사와 바로 상담하셔야 합니다.

● Omeprazole 위장약: Nexium, pantoprazole, lansoprazole과 같은 역류성 식도염에 사용되는 위장약 계열은 식후에 복용해도 괜찮지만 위산을 억제하는 제산제가 들어가면 오히려 소화가 잘 안 될 수도 있기 때문에 위장 내의 산도가 높은 공복이나 식후 1-2시간 후에 복용하는 것을 권장합니다. Omeprazole 과 같은 약은 공복에 복용 시 속속에 흡수도 더 잘 됩니다.

이외에도 약마다 복용법이 다르니 약의 효능을 효과적으로 보기 위해선 꼭 약사와 상담하신 후에 복용하는 것이 좋습니다.

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



척추건강

중년의 척추 관리

남겨주는 늦가을의 정취가 넘쳐난다. 가을이면 감수성이 예민해지기도 하며 떨어지는 낙엽을 보면서 우리 인생을 한번 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 찢어지듯 하다면 척추 신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통이라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단, 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이른 상태로 본원에 오는 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 다



가온다.

중년의 시기에 척추 관리란 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



생활건강

노년층 면역력 지키는 단백질, 똑똑하게 고르는 방법

올겨울 독감과 코로나19가 동시에 유행하는 '트윈데믹'이 현실화될 수 있다는 우려가 커지면서 면역력 관리에 관심이 모이고 있다. 면역력 강화의 기본은 고른 영양 섭취다. 하지만 곡류 위주인 한국인의 식단은 단백질이 부족하기 쉽다.

단백질은 우리 몸 속 항체의 구성성분으로 면역 시스템 유지에 필수적인 요소다. 특히 면역력이 약해지기 쉬운 노년층은 단백질을 더욱 잘 챙겨야 한다. 그렇다면 단백질을 선택할 때 고려해야 할 조건은 무엇일까?

1. 지방과 유당 걱정 없나?

근육 합성에 도움이 되는 단백질은 필수아미노산이 풍부한 동물성 단백질이다. 하지만 노년층은 동물성 단백질에 포함된 지방, 유당 등이 혈당과 콜레스테롤에 악영향을 끼칠까 우려해 섭취를 꺼리는 경우가 있다. 따라서 불필요한 지방과 유당을 제거해 순도가 높은 단백질을 선택해야 한다.

2. 섭취만으로 근육 증가에 도움이 되나?

건강수명을 늘리기 위해선 적절한 유산소운동과 근력운동이 필요하다. 근육 감소를 예방하기 위해서는 근력 운동이 필수인데 꾸준히 실천하는 노년

층은 그리 많지 않다. 섭취만으로 근육 증가에 기여하는 단백질이 필요하다.

3. 혈당 조절 돕고 체내 흡수 빠르나?

높은 혈당이 고민인 노년층은 음식을 먹기 전 조심스러워진다. 무심코 섭취한 음식 탓에 혈당이 오를까 걱정이 앞서기 때문이다. 그러므로 단백질을 선택할 때도 소화 흡수가 잘 되는 동시에 혈당 조절에 도움을 주는지 꼼꼼하게 따져봐야 한다.

그렇다면 이와 같은 조건을 모두 만족하는 단백질은 무엇일까?

불필요한 지방과 유당을 제거해 높은 순도를 자랑하는 분리유청단백질이 그 답이 될 수 있다. 속 편한 분리유청단백질이라 평소 유제품 섭취가 불편했던 사람들도 편하게 섭취할 수 있다.

분리유청단백질 섭취와 근력운동을 병행한 경우는 물론, 근력운동 없이 단독으로 섭취해도 근육합성률이 증가했다는 연구결과가 있다. 2형당뇨병 환자가 당뇨병치료제(비다를립틴)와 분리유청단백질을 식전에 함께 복용하면 혈당 조절 호르몬 분비를 돕고, 소화시간을 늘려 식후 혈당이 최대 2배 감소한다는 또 다른 연구결과도 있다.