

가정의학

당뇨병 합병증 - 만성 합병증

Complication of DM - Chronic Complication

신장은 우리 몸에서 노폐물(waste product)을 배설(excrete)시키는 역할뿐만 아니라 혈중의 전해질(electrolyte)과 몸의 수분량을 조절하며, 혈색소(hemoglobin)의 생성을 촉진하는 호르몬(hormone)을 생성하고, 칼슘흡수(calcium absorption)에 결정적 역할을 하는 비타민 D(vitamin D)를 활성화 시키는 역할을 하는 장기입니다.

따라서 신장의 기능이 떨어지면 노폐물이 몸안에 쌓이고 전해질과 수분의 균형이 깨어져서 신진대사(metabolism)가 전반적으로 안 좋은 영향을 미칩니다. 또한 혈색소를 충분히 만들어내지 못하여 빈혈(anemia)이 생기고, 몸안의 칼슘(calcium)이 모자라고 상대적으로 인(phosphorus)이 과다해서 골다공증(osteoporosis)과 같은 짜의 대사장애도 발생하게 됩니다.

당뇨병에서 이런 결과가 흔하게 나타나는 이유는 고혈당(hyperglycemia)에 의해 혈관이 손상을 받게 되는데, 신장은 전체가 혈관 끝에 있고 할 수 있을 정도로 혈관이 풍부하여서 신장의 기능이 쉽게 영향을 받기 때문입니다. 신장에 합병증이 나타나기 시작할 때 조기에 발견하기 위해서는 소변에 나오는 알부민(albumin)을 확인하는 것입니다.

신장기능(kidney function)이 정상일 때는 소변에 알부민이 전혀 나오지 않는데, 신장기능이 떨어지고 있지만 아직 혈액검사에서 확인이 되지 않는 때에 소변의 일부만은 중요한 지표가 되므로 소변검사를 주기적으로 받아서 신장기능에 변화가 나타나는지를 보는 것이 필요합니다. 신장의 기능이 갈수록 떨어지게 되면 결국 만성신부전(chronic renal failure) 상태가 되어서 정기적으로 혈액투석(hemodialysis)을 하거나 신장이식수술(renal transplantation)을 받아야만 하는 경우도 있으며, 이는 오래된 당뇨병 환자에게서 흔히 보는 현상이기도 합니다.

네 번째로 말씀드릴 당뇨병의 만성 합병증은 당뇨병 관련 혈관질환인 동맥경화증(arteriosclerosis)입니다. 동맥경화증은 당뇨병이 없는 경우에도 청년기 이후로 나이가 들면서 점차 심해지기는 하지만 당뇨병이 있는 경우에는 심해지는 속도가 더욱 빨라집니다.

오문목 가정의학, 비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217



척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고 있다. 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 저림 등을 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 안 아픈데 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.

의사로써 마음이 안 좋을 때 종종 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷

기조차 힘드실 때 오시는 나이 드신 어른들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 “Silent Killer”라고 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 “선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주 전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걷겠어요.” 하고 속상함을 호소 하시며 지팡을 짚고 찾아 오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 *imprint*로 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 드린다.

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



생활건강

여성 건강 지켜주는 색깔 음식

보통 여성들은 남성들 보다 수명이 긴 대신 남성들보다 더 많은 질병을 앓는다. University of Georgia에서 새로 발표한 연구 결과에 따르면 여성들이 겪는 많은 질병들은 건강한 식단으로 예방할 수 있다고 한다. 색이 짙은 음식들 – 고구마, 피망, 당근, 케일, 시금치, 토마토, 오렌지, 등등의 음식들은 시력과 뇌기능 저하를 막아주는데 큰 역할을 한다.

많은 남성들이 사망에 이르게 하는 심각한 질병을 앓는 반면에 더 많은 여성들은 장기간에 걸쳐 유발되는 질병들을 앓으면서 생활의 불편함을 겪는 경우가 더 많다. 전 세계의 나이 관련 시력 감퇴나 치매를 진단 받은 환자 수를 보면 3분의 2가 여성들이다. 그런데 그 많은 여성들이 수년 동안 삶을 불편하게 하는 이 두 가지 질병들은 건강한 식사와 생활 습관으로 예방할 수 있는 대표적인 질병들이다. 이뿐만 아니라 80%가 여성의 자가면역 관련 질병을 앓는다. 이러한 질병들은 여성들의 생물학 구조상 유발 확률이 더 높은 질병들 이여서 여성들이 이러한 질병들을 예방하는 생활 습관을 터득하는 것이 중요하다.

여성들이 이러한 질병에 더 걸릴 확률이 높은 이유 중 하나는, 여성들이 생물학적으로 비타민과 미네랄을 몸속에 저장하는 원리와 관련이 있다. 여성의 몸은 남성의 몸보다 지방량이 훨씬 더 많다. 그리고 그 지방은 비타민이나 미네랄을 흡수해서 저장하는데 사용된다. 여성의 몸은 임신 시에 태아에게 필요한 비타민과 미네랄을 지방에 저장해두었다가 태아에게 공급할 수 있도록 그렇게 만들

어진 것이다. 그리고 많은 양의 비타민과 미네랄이 지방으로 가서 저장 되도록 만들어 진 구조 때문에 망막이나 뇌로 가는 비타민과 미네랄의 양이 그만큼 적어지는 것이다. 미네랄 공급을 충분히 받지 못하는 망막이나 뇌는, 나이가 들면서 망막 퇴행성, 치매 같은 질병이 생기게 되는 것이다.

위에 언급한 색감이 많은 음식에 들어있는 카로티노이드는 사람의 몸속에서 항산화제 역할을 한다. 루테인(Lutein)과 지아잔틴(Zeaxanthin)을 예로 든다면, 이 두 가지 카로티노이드는 인체의 눈과 뇌에서 발견되는 카로티노이드이며, 직접적으로 망막과 뇌의 퇴행화를 막아주는 역할을 한다.

남성과 여성이 보통 동일한 양의 카로티노이드를 섭취하지만, 여성은 남성보다 훨씬 더 많은 양의 카로티노이드를 섭취해야만 동일한 양의 카로티노이드가 망막이나 뇌와 같은 몸의 특정 부위로 가게 된다. 그렇기 때문에 하루에 남성과 여성이 섭취해야 할 카로티노이드의 권장량이 다르게 정해져 있어야 하지만 지금까지는 남성에게도, 여성에게도, 정해진 카로티노이드 권장량은 없다. 다만 여성들은 위에 언급된 질병의 유발 확률이 훨씬 더 높다는 것을 알고, 조금 더 신경 써서 색깔이 있는 음식을 더 많이 섭취함으로써 그런 질병들을 예방할 수 있기를 권장한다.

Honey Pharmacy

약학박사 민 로렌

TEL (562) 403-2332

7002 Moody St., #106

La Palma, CA 90623



생활건강

목 아플 때 먹으면 좋은 음식 Vs 피해야 할 음식

목 통증은 아프고 성가신 일이다. 목 통증은 대부분의 경우 음식이 최고의 약이 될 수도 있다. 건강 미디어 ‘프리벤션 닷컴’이 목이 아픈 데 도움이 많이 되는 음식과 피해야 할 음식을 소개했다.

■ 목 아플 때 먹으면 좋은 음식

▶ 오트밀 등을 넣은 따뜻한 시리얼, 익히거나 으깬 혹은 퓨레처럼 갈아놓은 채소, 요거트, 헬로, 후무스, 스크램블 에그, 국 혹은 수프, 스무디, 아이스크림, 푸딩, 흉차(꿀을 넣거나 안 넣거나 상관없음) 등

목이 아플 때는 삼키기 쉬운 부드러운 음식을 먹는 것이 가장 좋다. 예를 들어 꿀을 넣은 차는 불편한 목을 달랠는데 좋은 효과를 낸다. 따뜻한 음료는 통증을 진정시키는데 도움을 줄 수 있고, 부드러운 질감의 음식은 자극을 받은 목에 더 좋게 느껴진다. 아울러 시원한 음료, 찬 음식과 음료수도 인후염 진정에 도움을 줄 수 있다.

인후염에 좋은 음식은 다음과 같다.

■ 목 아플 때 피해야 할 음식

▶ 향신료 및 조미료, 감자 칩·토티야 칩·크래커 등 바삭바삭한 스낵, 익히

지 않은 생 채소, 산성 과일, 커피, 탄산 음료와 같은 산성 음료, 초콜릿, 붉은 계열 소스, 기름진 음식 등

목이 아플 때는 목을 자극할 수 있는 음식과 액체를 피해야 한다. 매운 음식이나 딱딱한 식감의 음식은 삼키기 힘들 수 있다. 술과 산성 식품과 음료도 아픈 목을 더 자극할 수 있다.

■ 통증 완화에 도움되는 다른 방법

빠른 치유를 원할 때는 음식 외에 다른 방법이 필요하다. 하루에 몇 번 따뜻한 물과 소금으로 양치질을 하고, 목 사탕을 먹거나 목 스프레이를 사용하면 목의 통증과 자극을 완화할 수 있다.

또, 멘톨이나 벤조카인 사탕, 기침약, 인후 스프레이도 증상 완화에 도움을 줄 수 있으며 가습기 사용도 목 통증 완화에 도움이 된다. 흡연은 아픈 목을 더 자극할 수 있으므로, 흡연이나 담배 피우는 사람을 최대한 피해야 한다.

무엇보다 끙 쉬는 것이 목 통증을 빨리 낫게 하는 최선의 방법이다. 장시간 대화 혹은 큰 소리를 피하고 목에 충분히 수분을 공급하고 휴식을 취해야 한다.