가정의학

당뇨병의 치료
운동요법(Exercise Therapy)

혈당이 너무 높은 상태에서의 운동은 혈당조절을 오히려 악화시키고 당뇨병의 급성합병증인 케톤산증(ketoacidosis)과 저혈당성 혼수상태(hypoglycemic coma)가 일어날 위험성이 증가하기 때문에 운동하기 전의 혈당(blood glucose)이 300 mg/dL 이상이거나 제1형 당뇨병(type1 diabetes mellitus)이면서 250 mg/dL 이상을 보이고 소변에 케톤(ketone)이 나타날 경우에는, 혈당과 케톤이 조절될 때까지 운동을 연기해야 합니다.

반대로 운동하기 전의 혈당이 80~100 mg/dL 정도 이하이면, 운동 전에 약간의 탄수화물(carbohyderate)을 섭취하고 운동을 하는 것이 운동에 의해 나올 수 있는 저혈당을 예방할 수 있습니다.

운동을 실시하기에 가장 적합한 시간은 식후 1~3시간 사이로, 공복상태에서는 운동 30분 전에 당분섭취를 해서 저혈당을 예방하여야 하며, 취침 전에는 운동을 삼가하는 것이 좋습니다.

그 이유는 운동을 하면 인슐린 감수성(insulin sensitivity)이 증가되면서 몸속에 저장된 탄수화물이 고갈되는 시간이 겹치게 되어 저혈당이 나타날 수 있기 때문입니다.

적절한 운동(proper exercise)은 효과적으로 혈당을 관리하고 인슐린 감수성을 증가시켜서 당뇨병의 진행을 막는데도 도움을 주며, 동반질환인 고혈압(hypertension), 고지혈증(hyperlipidemia), 비만(obesity)을 모두 좋은 방향으로 이끌어 주어서 결국 건강을 유지하는데 도움을 주지만, 잘못된 상식을 가지고 부적절하게 운동을 할 경우에는 오히려 당뇨병을 더 악화시키고 건강에 해로운 영향을 가져올 수 있습니다.

당뇨병의 치료를 위해서는 위의 원칙을 잘 지켜서 운동하는 것은 물론, 자신의 상태를 주치의와 자주 상의하여 치료의 방향을 결정해야 합니다.

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

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, 천식 의 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 종은 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 예방 접종이 권장 됩니다.

■ 접종 후 경험할 수 있는 정상 반응

폐렴주사는 근육으로 투여하는 방법으로 접종을 합니다. 그래서 접종 후에 접종 부위가 뻐근한 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 가능 합니다. 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

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 스트레칭를 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 짚고 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 환자들의 경우는 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, 허리 디스크일 경우에는 대부분 평생을 함께 가야할 부분이기도 하기 때문에 치아 관리처럼 척추병원을 방문하시며 꾸준한 관리를 통해 척추 건강을 유지하시기를 권해 드린다.

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

생활건강

치매 예방 도움
고추의 건강 효과

오늘도 고추가 들어간 음식을 먹은 사람이 많을 것이다. 김치부터 시작해 국에 넣은 고춧가루 등 한국사람들 식생활의 필수 식품이다. 고추의 건강 효과에 대해 '코메디닷컴' (kormedi.com)이 설명했다.

◆ 뇌세포 노화 늦춰 인지기능에 기여

고추의 핵심 성분은 매운맛을 내는 캡사이신(capsaicin)이다. 한국 국립농업과학원 자료에 따르면 캡사이신은 몸의 산화(손상)와 노화를 늦추는 항산화 작용으로 몸에 나쁜 활성산소가 생기기 쉬운 뇌세포막의 산화를 늦추고 뇌세포가 정상적으로 작동하도록 도와준다. 뇌세포의 노화로 인해 인지기능이 떨어지는 것을 늦춰 궁극적으로 치매 예방에 도움을 준다. 비타민 B군은 음식물의 소화흡수를 뇌와 신경계의 정상적인 기능 유지에 기여한다.

◆ 위염 억제에 도움주는 성분도 캡사이신

고추의 캡사이신을 섭취하면 매운맛을 내는 자극으로 인해 지각 신경의 말단에서 '칼시토닌 유전자 관련 펩타이드(CGRP)' 물질이 많이 방출된다. 이 CGRP가 혈관 벽 세포에 작용해 위염을 억제하는 '프로스타글란딘' 물질을 증가시켜 위의 염증을 막는 데 도움이 된다. 더 나아가서 위궤양 예방에도 기여할 수 있다.

◆ 몸속 노폐물 걸러주는 고추씨의 불포화 지방산

고추씨에는 23~29%의 불포화 지방산이 들어 있다. 불포화 지방산은 몸의 손상을 줄이고 몸속 노폐물을 걸러 주는 작용을 한다. 고추의 캡사이신은 젖산균의 발육을 돕기 때문에 김치와 궁합이 잘 맞는다. 고추가 양념으로 들어가는 김치에는 상당한 양의 유산균이 있어 장의 운동을 도와주고 항균 작용, 비타민이 많이 생성되도록 돕는다.

◆ 조리 중 손실량 적은 비타민 C 등 각종 영양소 풍부

한국 국가표준식품성분표에 따르면 풋고추 100g에는 비타민 C가 43.95㎎ 들어 있다. 과일류 못지 않은 양이다. 고추 속 비타민 C는 캡사이신 때문에 쉽게 산화되지 않아 조리 과정 중 손실량이 다른 채소류보다 적다. 고추에는 단백질, 지질, 식이섬유, 칼슘, 인, 철분, 칼륨 등이 골고루 들어 있다. 풋고추는 매운맛이 적으면서도 카로틴이 풍부해 항산화 효과가 매우 높다.