

가정의학

당뇨병의 치료

경구약물 요법의 종류 -Pioglitazone(Actos®)

계속해서 인슐린에 대한 민감도를 높여주는 약에 대해서 설명드리겠습니다. thiazolidinediones 계열의 약들은 제2형 당뇨병에서만 사용되는 것으로, 인슐린에 대해 반응하는 수용기의 효소를 만들어내는 유전자를 자극하여서 효과를 나타냅니다. 그러므로 이 계열의 약들은 metformin과 더불어 당뇨병의 진행을 어느 정도 막는 약으로 구분이 됩니다.

한편 이 약들은 간에서의 혈당 생성을 막아주기도 합니다. 현재까지는 내당능장애에 metformin 만큼 많이 이용되지는 않지만 앞으로 이용될 전망이어서 내당능장애가 나중에 당뇨병으로 진행되는 것을 막는 데에도 많은 도움이 될 것으로 기대가 되는 약이기도 합니다. 현재까지 발매된 thiazolidinedione에 속하는 약품명으로는 pioglitazone(Actos®, 이하 괄호 안은 상품명)과 rosiglitazone(Avandia®) 두 가지가 있으며, 과거에 사용되다가 간혹 간염(hepatitis)을 일으켜서 퇴출된 troglitazone(Rezulin®)이 있습니다.

당뇨병 환자의 말기 합병증에 중요한 역할을 하는 혈관 손상과 플라크의 진행을 막는 데에도 효과적인 것으로 알려져 있으며, 중성지방을 낮추는 역할을 하기도 합니다.

중요한 부작용으로는 수분 축적으로 인한 부종이 나타날 수 있습니다.

이들 약을 사용하는 환자 중에 5% 정도에서 나오는 이 부작용으로 다리가 붓기도 하고 심장비대증으로 인한 심부전이 있는 환자들은 사용에 주의가 필요합니다. 간염을 일으켰던 과거 약제와는 달리 현재 사용되는 약제들은 간염을 거의 일으키지 않는 것으로 알려져 있습니다.

최근에 와서 rosiglitazone의 안전도에 대해서 문제가 제기되었습니다. 약제를 사용하는 환자 중에 심각한 심혈관질환이 발생되었다는 보고들이 있어서 현재 대단위의 연구가 진행되고 있습니다.

아직 약 자체가 리콜이 되지는 않았지만 판매량이 많이 줄었다는 보고도 있습니다. 향후에 나오는 연구 보고에 따라서 rosiglitazone이 지속적으로 판매가 될지 혹은 리콜이 될지 여부가 결정될 것으로 보입니다.

이들 약제들은 당화혈색소를 1.5~2% 정도 낮추어 주는 것으로 알려져 있습니다.

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



생활건강

빈속에 먹어야 효과가 있는 약들

약마다 성분이 다르고 몸에서 다르게 작용하므로 각각 효과적인 복용법이 있습니다. 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 위장장애는 올 수 있습니다. 위장장애가 올 수 있는 약을 먹을 때에는 다른 때보다 물을 많이 먹은 후에 약을 복용하면 되고 위장보호제 등을 함께 먹으면 위장장애는 대부분 예방되니 안심하고 먹어도 됩니다. 공복에 먹어야 효과적인 약들을 몇 가지 소개하겠습니다.

● **Alendronate 골다공증약**: 포사맥스, 알토넵정과 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**: 갑상선기능저하증과 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 계통은 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 몸속에 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

스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 때어 놓고 생활할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃은 것 같기도 하다. 척추 신경과의 사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한 번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추 7개, 흉추 12개, 요추 5개, 천추 5개, 미추 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우에, 목 디스크 문제에는 두통, 어지럼증, 팔, 손저림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 혹사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격(예, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등)에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면(예, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많

아졌다. 우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전문의가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 뻣근함이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권해드립니다.

조이 척추신경병원
원장 Joy H. Kim, D.C.
TEL (714) 449-9700
1401 S. Brookhurst Rd, #103
Fullerton, CA 92633



생활건강

모발 손실 부추기는 생활 습관

가늘고 힘이 없는 모발은 쉽게 손상되고 탈모로 이어질 가능성이 크다. 전문가들은 "음식뿐만 아니라 머리카락에 바르는 제품도 머리카락 섬유에 강도에 영향을 미칠 수 있다"며 "나쁜 영향을 미치는 행동은 모발 손실을 더욱 가속화한다"고 말한다. 건강·의료매체 '프리벤션'이 머리카락을 파괴하는 안 좋은 습관과 이를 개선하는 방법을 소개했다.

■ **뜨거운 드라이기로 말리기**
머리카락을 말릴 때 뜨거운 바람을 이용하면 머리카락의 보호층과 단백질이 손상을 입는다. 보호층이 망가지면 수분 균형이 무너져 머리카락이 더욱 손상을 입기 쉬운 상태가 된다. 찬바람으로 말리는 것이 좋다.

■ **단기 집중 다이어트**
다이어트를 위해 갑자기 굶으면 머리카락에 가야 할 영양분이 심장과 뇌로 흡수된다. 신경성 식욕 부진증(거식증)의 주된 증상 중 하나가 머리카락 손실인 이유도 바로 여기에 있다. 머리카락의 주성분은 단백질이다. 생선, 닭고기, 콩과 같은 단백질을 섭취하면 머리카락의 손실을 막는 동시에 건강한다. 다이어트를 할 수 있다.

■ **뜨거운 물 샤워**
뜨거운 물로 머리를 감으면 머리카락이 건조하고 푸석푸석해질 수 있다. 머리카락을 보호하고 있는 유분을 씻어내고 두피의 모공에 새롭게 생성된 유분까지 전부 제거해버리기 때문이다. 목욕은 따뜻한 물로 하되 머리는 최대한 미지근한 물로 행구는 것이 바람직하다.

■ **젖은 머리 문지르기**
머리카락은 젖어있는 상태일 때 가장 손상을 입기 쉽다. 머리카락 보호층이 약간 떠있는 상태가 되기 때문이다. 젖은 머리카락을 빗질하거나 수건으로 세게 문질러 물기를 닦지 않아야 한다. 머리를 감고 나면 수건으로 표면을 문지르기보다 살짝 두드리듯 닦는 것이 좋다.

이외에도 머리카락을 위로 바짝 당겨 묶는다거나 헤어 스타일링 제품을 너무 자주 사용해도 머리카락이 손상을 입게 된다. 또 피임약을 비롯한 특정 약을 복용 중일 때도 머리카락이 망가질 수 있다. 머리카락을 자주 감지 않아도 역시 손상을 입는다. 머리를 감지 않으면 두피에 쌓인 먼지와 유분 등이 영겨 머리카락의 모공을 막기 때문이다.