

가정의학

당뇨병의 치료 경구약물 요법의 종류

▶ 지난 호에서 계속됩니다.

최근에 당뇨병에 대한 연구가 더욱 활발해지면서 인슐린 분비기전(insulin secreting mechanism)을 겨냥한 새로운 약제들도 개발되어 많이 활용되고 있습니다.



가장 먼저 개발된 합성 아밀린(synthetic amylin)이란 약은 원래 췌장(pancreas)에서 식사 후에 만들어지는 아밀린이 하는 역할을 수행하도록 하여 혈당의 상승을 막습니다.

식전에 주사를 통해 투여하도록 하는데, 인슐린을 사용하는 경우에도 함께 사용할 수 있으나 다른 장소에 주사해야 합니다.

아밀린(amylin)이라는 췌장의 베타 세포(Beta-cell of pancreas)에서 생성되는 물질이 혈당 조절(blood glucose control)에 관여하는 것으로 알려지면서 이를 이용한 당뇨병 치료제가 개발되어 있습니다.

그 역할은 포만감(satiety)을 빨리 느끼게 해서 식사량을 줄이게 하고, 위장의 소화 속도를 감소시키며, 소화 효소(digestive enzyme)들의 분비를 억제해서 음식물의 이용을 느리게 하고, 또 혈당을 높이는 역할을 하는 글루카곤(glucagon)의 분비를 막는 등, 여러 과정을 통해서 혈당치가 올라가는 것을 억제합니다.

합성 아밀린으로 시판되고 있는 pramlintide(Symlin)은 제1형과 제2형 당뇨병 모두에서 사용할 수 있으며,

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



▶ 다음 호에 계속됩니다.

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.

어린 것이다. 그리고 많은 양의 비타민과 미네랄이 지방으로 가서 저장 되도록 만들어진 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.

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 여성이 자기면역 관련 질병을 앓는다. 이러한 질병들은 여성들의 생활화 구성요소 유발 확률이 더 높은 질병들이어서 여성들이 이러한 질병들을 예방하는 생활 습관을 터득하는 것이 중요하다.

위에 언급한 색깔이 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 퇴행을 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.

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 저장 해두다가 태아에게 공급할 수 있도록 그렇게 만들

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 스트레칭을 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 잡고 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 환자들 중의 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 가야 할 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

자다 깬을 때 다시 잠들고 싶다면

밤에 자다가 깨어날 때가 있다. 다시 잠들고 싶는데 자기도 모르게 이런 저런 생각을 떠올리다 보면 잠은 완전히 달아나버린다. 숙면하지 못한 탓에 다음날 컨디션은 엉망이 된다.

■ 자다 깬을 때 하면 안 되는 행동 ▶ 시간 확인하기

시간을 확인하게 되면 아침이 오기까지 불과 몇 시간밖에 안 남았다는 불안감이 풀려오고, 이는 숙면을 방해한다. 또한, 시간을 확인하기 위해 스마트폰을 보면 자극에 의해 뇌가 활동을 시작하고 이는 잠을 깨게 만든다.

▶ 벌떡 일어나기

잠이 깨더라도 잠자리를 벗어나서는 안 된다. 잠자리에서 일어나 움직이면 심장은 더 많은 혈액을 신체로 퍼 올린다. 그런데 잠을 자려면 심장 박동이 낮은 수준으로 유지되어야 한다. 한번 신체 활동을 시작하면 다시 잠들기가 힘들다는 이야기다. 화장실이 가고 싶어서 깬다면 일단 빠르게 다녀오고 바로 눕는 게 좋다.

▶ 물 마시기

물을 마시는 행동을 신체 활동을 활성화시키고 잠들어 있던 장기에 기상 알람을 울리는 것과 마찬가지다. 숙

면을 위해서 장기들도 쉼 수 있도록 소화 활동도 멈추는 것이 좋다.

▶ 소셜미디어와 이메일 확인하기

침대는 잠자리를 연상하는 장소가 되어야 한다. 침대에서 다른 일을 하면 할수록 이 연관성은 약해지고 다시 잠들기 어려워진다. 수면 전문가들이 침대에서 노트북이나 태블릿을 사용하지 말라고 충고하는 이유다.

■ 자다 깬을 때 다시 잠드는 방법 ▶ 심호흡

스트레스를 줄이고 근육을 이완하는데 효과적이다. 방법은 간단하다. 코로 들이마시고 입으로 내쉬는 심호흡을 천천히 하면 횡격막이 몸과 마음을 이완시키는 데 도움이 된다.

▶ 명상과 근육 이완

명상은 마음을 차분하게 한다. 명상에 익숙하지 않으면 수면 약을 사용해 본다. 그래도 몸이 긴장되어 있다면 점진적인 근육 이완법을 추가한다.

우선 발가락부터 시작한다. 숨을 들이쉬면서 발가락에 힘을 준다. 발가락에 10초간 긴장을 유지한 뒤 단숨에 힘을 뺀다. 발가락에서 발, 종아리, 허벅지, 그리고 상체로 옮겨가면서 근육 긴장과 이완을 반복한다.