

가정의학

당뇨병의 치료 경구약물 요법의 종류

새롭게 밝혀진 인슐린의 분비 기전을 겨냥한 새로운 약제로는 GLP-1 항진제와 경구복용제인 DDP-4길항제가 있습니다.

음식을 섭취하면 인크레틴이라는 인슐린 분비를 촉진하는 물질이 위장에서 분비됩니다. GLP-1항진제는 합성된 인크레틴과 유사한 물질이며 주사로 투여해서 인슐린의 분비를 촉진시키는 작용을 하며, DDP-4길항제는 GLP-1의 분해를 막아서 그 작용이 오래 지속되도록 해서 혈당을 떨어뜨리게 됩니다.

GLP-1항진제에는 Exenatide(Byetta®, 이하 괄호 안은 상품명), Liraglutide(Victoza®)가 있으며, 주사 약제이지만 인슐린 자체가 아닌 인슐린을 분비시키는 효과를 지니고 있으므로 인슐린 분비 능력이 있는 제2형 당뇨병에서만 효과를 볼 수 있습니다.

이들은 체중감소 효과가 있으며, 인슐린을 생성하는 췌장의 베타세포가 파괴되는 것을 막아주어 당뇨병의 진행도 억제시키는 효과가 있다고 알려졌습니다.

이 약제의 부작용으로는 위장 운동을 느리게 하므로 위장 장애가 비교적 잘 발생하며, 위무력증이 있는 환자에게는 사용해서는 안 됩니다. 또

인슐린을 사용하는 환자는 이 약을 함께 사용하지 않아야 합니다.

Exenatide는 하루 2회, Liraglutide는 하루 2회 주사 투여하며, 곧 나오게 되는 Exenatide ER은 매주 1회 씩 투여할 수 있어서 사용이 더욱 간편해질 것으로 기대가 됩니다. 이들 약제들은 제2형 당뇨병 환자에서 당화혈색소(hemoglobin A1c)의 감소효과는 0.5~1.0% 정도입니다.

DDP-4길항제는 혈당상승에 맞춰 인슐린 분비를 증가시키고 글루카곤 분비를 억제하는 GLP-1과 GIP의 효과를 강화시켜서 효과를 보기 때문에 단독 약제로 사용시에는 저혈당을 일으키지 않습니다. 다른 경구약제들과 함께 사용할 때 더욱 효과를 나타내며 당화혈색소를 0.6~0.9% 낮출 수 있습니다. 단지 면역기능을 방해하여 상기도 감염(upper respiratory infection, URI)과 같은 감염질환이 더 잘 생길 수 있어서 주의해야 합니다.

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



생활건강

안구건조증

눈에 모래알이 들어간 것 같거나 콧물과 비슷한 느낌의 점액이 있는 듯하거나 눈을 깜박일 때 눈꺼풀이 붙는 느낌을 경험한 적이 있으신가요? 이는 심한 안구건조증 때문입니다. 눈이 뻘뻘 따갑거나, 밝은 빛을 봤을 때 불편함을 느끼거나, 눈물이 많이 흐르거나, 눈이 피곤하고 충혈됨, 또는 이유없는 눈의 불편함 등도 안구건조증으로 인한 것입니다.

원인은 눈꺼풀 구조상의 문제, 복용하고 있는 약 또는 환경, 노화 등 여러 가지입니다. 안구건조증을 예방하기 위해 일상에서 손쉽게 할 수 있는 것들을 몇 가지 소개합니다.

1. 눈 깜빡 거리기: 전화, 컴퓨터, 책 같이 뭔가에 집중을 하고 있을 때는 눈을 깜박 거리는 횟수가 줄어듭니다. 이럴 때는 중간 중간에 먼 곳 보기, 잠시 눈 감기를 반복하면서 눈이 쉬 수 있도록 해야 합니다. 20-20 라는 방법이 있는데, 이것은 무언가를 집중해서 볼 때에는 20분 마다 한 번씩 20 초씩 먼 곳을 바라봐 주는 것입니다.
2. 안약 사용 줄이기: 안약은 일시적으로는 눈의 충혈을 완화시켜 주지만, 오래 사용하면 더 충혈되게 하거나 자극시킬 수 있습니다. 안약은 눈으로 가는 혈액 순환을 줄어뜨리게 하여 눈의 자생 능력을 저하시킵니다.
3. 인공눈물 안약 사용하기: 인공눈물 안약을 하루에 4번 이상 사용하면 눈에 수분을 더해줘 건강한 눈을 만들 수 있습니다.

인공눈물으로는 Refresh Tears, Systane, Refresh Plus Preservative Free, Blink 등이 있습니다.

심한 안구건조증으로 고생하고 있다면 아래 사항을 더 참조해 주세요.

1. 인공눈물 겔을 사용해보세요(예: Refresh Liqueigel, Refresh Celluvisc, Thera Tears PM). 또는 인공눈물 연고를 자기 전에 사용하는 것도 좋습니다(예: Refresh PM, Lacrilubel). 인공눈물 겔과 연고는 인공눈물보다 더 고농도이기 때문에 잠시 눈앞이 흐려질 수 있습니다.
2. 안구 세척제나 식염수 사용해서 하루 두 번 눈 씻기: 눈에 끼어있는 먼지나 점액을 씻어냅니다.
3. 눈꺼풀 청결 유지하기: 아침과 저녁에 깨끗한 수건으로 온찜질을 10분씩 해주면 눈의 혈액 순환이 활발해져 눈물의 양이 늘어나고 눈의 감염을 예방할 수 있습니다. 또 따뜻한 물과 소량의 아기용 샴푸를 섞어서 손수건에 묻혀 눈을 감은 채 눈 주변을 깨끗하게 문질러 준 후 온찜질을 하면 눈 건강에 큰 도움이 됩니다.

※ 주의: 눈에 이상이 있는 분들은 먼저 안과전문의와 상담하기 바랍니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권연젤라
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90662



척추건강

교통사고 후유증 어떻게 예방할까?

미국에서는 16살 이상이면 합법적으로 운전할 수 있다. 그래서 많은 사람들이 고등학생 때부터 운전대를 잡는다. 더구나 미국은 대도시를 제외하고는 대중교통을 이용하기가 불편해 장거리 이동을 위해 자가 운전을 피하기 어렵다.

척추 신경과 의사로서 환자를 진료하다 보면 교통사고 후유증으로 고생하시는 많은 분들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 사고 당시에는 아프지 않았지만 몇 달 아니 몇 년 후에 사고로 인한 통증이 찾아오기도 한다.

척추는 갑작스런 충격이 가해지면 한 쪽 방향으로 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해 주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 불기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통 사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

'조이척추신경병원'을 오픈하기 전에 주로 백인 환자들이 내방하는 척추신경병원에서 환자를 치료한 적이 있었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추

신경병원 찾기를 주저하지 않았다. 그런데 우리 한인사회에서는 본인 자동차 보험으로 치료 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 사실 미국 사회에서는 본인 차 보험으로 먼저 치료하는 경우가 대부분이다. 사고가 상대방 과실로 인한 것이었다면 자신의 차 보험을 이용해 치료를 받아도 보험료가 올라가지 않기 때문이다. 또한 차 보험에는 대부분 Medical payment라는 항목이 있는데 이는 교통 사고가 발생할 경우 보험납입자에게 치료비를 지급하기 위한 것이다.

물론 가장 바람직한 것은 안전한 운전으로 자동차 사고를 사전에 예방하는 것이다. 그러나 어떤 이유에서라도 자동차 사고가 나고 그로 인해 작은 충격이라도 받았다면 주저하지 말고 척추신경병원을 방문해 치료를 받는 것이 좋다. 자동차 사고가 나서 우리 병원에서 치료받은 환자 가운데는 사고 전에 있던 통증까지 더 나아지는 경우도 많다.

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



생활건강

건강에 팔방미인 블루베리

블루베리는 북아메리카의 토착 과일 중 하나로 수천년 전부터 야생 상태에서 수확해 약용으로 사용하기도 했다.

■ 최고의 노화 방지 식품 중 하나... 냉동은 아이스크림 식감

미국 농무부(USDA)가 최고의 노화 방지 식품 중 하나로 선정하면서 건강 식품으로 크게 주목받았다. 미국 타임지는 블루베리를 '세계 10대 슈퍼 푸드' 중 하나로 선정하기도 했다.

블루베리는 보통 생으로 껍질째 먹지만 주스나 에이드, 요구르트를 만들어 먹기도 한다. 냉동 블루베리는 생과로 먹으면 아이스크림과 같은 식감이 있다. 표면이 흰 과분(waxy bloom)으로 덮여 있는 것이 좋다.

■ 블루베리 + 요구르트... 칼슘, 단백질 더해져

블루베리와 함께 요구르트를 먹으면 부족한 칼슘과 단백질을 보충할 수 있다. 특히 인공 첨가물 없이 만들어진 그릭 요구르트와 먹을 경우 식감과 영양소를 더할 수 있다. 그릭 요구르트는 일반 요구르트에 비해 단백질이 1.5배 이상, 칼슘도 더 많이 들어 있다. 반면에 나트륨과 당 성분이

절반 이하로 낮다. 근육과 골격을 튼튼하게 하는 데 좋고, 유산균도 많아 면역력을 높이고 장 건강에 도움이 된다.

■ 핵심 성분 안토시아닌... 시력 개선, 노화 지연, 혈액 순환

블루베리의 핵심 성분은 역시 안토시아닌이다. 검푸른색 색소인 안토시아닌은 눈 망막에서 시각에 관여하는 세포인 로돕신의 재합성을 촉진해 시력 개선에 도움이 된다. 카로티노이드, 플라보노이드, 클로르겐산, 프로안토시아닌 등 폐쇄 화합물은 몸에 나쁜 활성산소를 억제, 세포의 노화를 늦추고 혈액 순환에 기여한다.

■ 당과 콜레스테롤의 흡수 억제... 흰 가루 그대로 두고 재빨리 씻어야

블루베리는 장에서 당과 콜레스테롤의 흡수를 억제하고 장 속에 쌓이는 유해 물질을 줄여준다. 장 청소 효과와 함께 대장암 예방에 도움을 준다. 비타민 C, 철, 칼륨 등 사람의 몸에 필요한 미네랄 물질 등이 고루 들어 있다. 과실이 팽팽하고 표면에 흰 가루가 묻어 있는 것이 좋다. 흐르는 물에 재빨리 헹구는 느낌으로 씻어서 먹는다.