

가정의학

당뇨병의 치료 인슐린 요법(Insulin Therapy)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

인슐린 치료를 사용해야 하는 적응증(indication)으로는 경구약이 효과를 볼 수 없는 제1형 당뇨병, 식사 요법이나 운동 요법 및 경구혈당강화제로 조절이 되지 않는 제 2형 당뇨병이 있습니다.

또 고삼투압성 당뇨병 혼수(hyperosmolar diabetic coma), 당뇨병성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis), 수술(surgery)이나 감염(infection), 심한 외상(injury), 급성 대혈관 병증(예: 관상동맥질환, 뇌혈관질환) 등의 심한 스트레스(severe stress)로 고혈당(hyperglycemia)이 발생한 제 2형 당뇨병, 심한 당뇨병성 만성 합병증이 동반된 경우, 간(liver) 및 신기능 부전(renal insufficiency)이 동반되어서 경구약을 더 이상 사용할 수 없는 경우, 공복 혈당(fasting glucose)이 250mg/dl 이상이거나 무작위 혈당(random glucose)이 반복해서 300mg/dl 이상 나오거나 당화혈색소(hemoglobin A1c)가 10% 이상인 심한 고혈당 상태, 경구혈당강화제에 부작용(side effect)이 발생한 경우, 식사 요법으로 치료가 안 되는 임신성 당뇨병(gestational diabetes) 등,



많은 당뇨병 환자에서 적지 않게 인슐린 요법이 필요하다는 것을 알 수 있습니다.

따라서 인슐린은 치료 효과(effect)와 부작용을 함께 이해하고 정확한 작용 방법(action mechanism)을 이해하는 것이 당뇨병의 조절과 합병증의 방지를 위해서 매우 중요합니다.

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



생활건강

몸이 보내는 경고 '피로'

특정 질환이 없음에도 불구하고 피로감을 호소하는 사람들이 있습니다. 일상에서 느끼는 피로는 생활습관과 밀접한 연관이 있습니다.

첫째는 수면 부족입니다. 성인은 하루에 7-8시간은 자야 합니다. 잠을 충분히 못 자면 집중력이 저하되고 건강에도 악영향을 미칩니다. 침실에서 노트북, 휴대전화, TV등 수면을 방해하는 기기들을 치워 수면 친화적 환경을 조성해야 합니다.

두 번째는 수면무호흡증입니다. 코골이 등으로 인해 자는 동안 호흡이 잠시 멈추는 상태가 될 수 있습니다. 이때마다 잠을 깨지만 당사자는 이를 알아채지 못합니다. 실제 수면 시간이 줄어드는 것입니다. 체중을 줄이고 술, 담배를 멀리하여 수면 무호흡증을 없애도록 노력해야 합니다.

세 번째는 불균형한 식사입니다. 균형 있는 식단은 혈당을 적절하게 유지해 피로감을 없애줍니다. 단백질과 복합 탄수화물이 고르게 포함된 아침을 꼭 먹어야 합니다.

네 번째는 카페인 과다 섭취입니다. 카페인을 적당히 섭취하면 집중력이 향상되고 적당한 긴장상태를 유지하게 되지만 너무 많이 섭취하면 심박수와 혈압 등을 높입니다.

다섯 번째는 우울증입니다. 우울증은 정신적인 장애뿐만 아니라 여러가지 신체적 이상 증상을 초래합니다. 피로감, 두통, 식욕부진이 대표적 증상입니다.

여섯 번째는 빈혈입니다. 여성들이 피로감을 느끼는 가장 큰 원인 중 하나가 빈혈입니다. 철분 보충제와 살코기, 간, 조개류, 콩 등 철분이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

일곱 번째는 갑상선 기능저하증입니다. 갑상선 기능이 떨어질 경우 살이 찌 수 있고 피로를 쉽게 느끼게 됩니다.

여덟 번째는 당뇨병입니다. 당뇨병자의 혈액 속에는 당이 많이 함유되어 있습니다. 당이 체세포로 들어가 에너지로 전환되어야 하지만 잘 되지 않습니다. 따라서 많이 먹어도 몸에서는 에너지가 생기지 않고 쉬 피로해집니다.

아홉 번째는 탈수증입니다. 수시로 적당한량의 물을 마시고 유체 활동을 하기 전에는 더 많은 물을 보충해 주어야 합니다.

열 번째는 심장병입니다. 집안 청소 등 가벼운 일에도 피로감을 느낀다면 심장에 문제가 있다는 신호일 수도 있습니다.

피로는 육체가 위험에 처해있다는 신호입니다. 꼭 쉬어도 좀처럼 피로가 가시지 않는다면 질환으로 인한 것일 수 있으므로 꼭 진찰을 받아보아야 합니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권연젤라
TEL. (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623



척추건강

중년의 척추 관리

남겨주는 늦가을의 정취가 넘쳐난다. 가을이면 감수성이 예민해지기도 하며 떨어지는 낙엽을 보면서 우리 인생을 한 번 다시 생각해 보기도 한다.

젊었을 때 몸 생각하지 않고 가족을 보살피느라 또 노년의 삶을 준비하느라 하루하루 바쁘게 생활하던 우리의 삶. 그런데 요즘 환자들을 치료하면서 허리와 목 디스크로 인하여 무척 힘들어 하는 분들이 많음을 깨닫는다.

목, 허리 디스크는 대부분이 척추 퇴행성과 동반한다. 팔, 다리에 힘이 없거나 팔 다리가 찢터찢터 하다면 척추 신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통이라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단, 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이런 상태로 본원에 오시는 환자들도 적지 않다. 어떤 병이나 마찬가지로이지만 허리와 목 디스크도 증상이 심하지 않을 때 치료를 시작해야만 빨리 치료되며 또 완치된다.

어릴 적 외할머니가 지팡이를 지고 꼬부랑 할머니처럼 걷는 것을 보고 많이 안타까워했던 적이 있다. 이제 시간이 지나면서 이와 관련된 공부를 하다 보니 그 원인과 치료 방법을 알게 돼 꼬부랑 외할머니가 더 안타까움으로 다



가온다.

중년의 시기에 척추 관리의 매우 중요하다. 이 시기에 꾸준한 척추 교정과 척추 감압 치료로 척추 협착증과 퇴행성 질환을 예방, 치료해야 남은 삶의 질이 더욱 높아진다.

건강한 치아를 위해서는 꾸준히 치과를 찾아 치아 클리닝(Cleaning)을 해야 하듯이 척추도 꾸준히 관리해야 건강한 척추를 유지할 수 있다.

천금을 주고도 살 수 없는 것이 건강이다. 그런 만큼 건강할 때 건강을 관리하고 지켜야 한다.

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



생활건강

운동의 염증 제거 효과, 일주일 이상 지속

운동을 하면 몸 안의 염증을 없애주는 효과가 일주일 이상 지속된다는 연구 결과가 나왔다.

캐나다 요크대 연구팀은 운동이 염증을 제거해 면역체계를 강화하는 효과가 일주일 뒤에도 지속되는 것으로 생쥐 실험 결과 나타났다고 밝혔다. 연구팀은 특히 운동이 염증을 없애주는 것은 골수에서 대식세포의 기능을 변화시키기 때문이라는 사실을 밝혀냈다.

연구의 교신 저자인 알리 압둘 사터 부교수(신체운동학)는 "운동으로 근육을 단련하는 것과 마찬가지로, 적당한 운동은 골수 대식세포의 전구체를 훈련시켜 염증을 없앤다는 사실을 밝혀냈다." 고 말했다.

전구체는 어떤 물질대사 또는 반응에서 특정 물질이 되기 전 단계의 물질이다. 대식세포는 몸의 면역세포에 속하는 백혈구로 암세포, 세포 찌꺼기 등을 잡아먹는다. 감염 부위를 없애고 부상을 치료하는 역할을 한다. 지금까지 적당한 운동이 염증에 대한 신체 반응에 좋은 영향을 미친다

는 사실은 잘 알려져 있었으나 그 이유는 명쾌하게 설명되지 않았다.

염증은 감염, 스트레스 요인 등에 대한 신체 반응이며 어느 정도의 염증은 필요하고 바람직하다. 하지만 염증이 지나치게 많이 생기면 각종 질병이 발생한다. 심장병, 당뇨병, 암, 자가면역질환은 모두 본질적으로 부적절하고 과도한 염증 때문에 생긴다.

사터 부교수는 "운동을 하는 생쥐의 면역체계가 앉아 지내는 생쥐의 면역체계가 뚜렷하게 달라지는 것은 운동을 시작한 지 6-8주가 됐을 때인 것으로 나타났다." 고 말했다. 이때가 되면 세포가 호흡하는 방법, 세포가 포도당을 대사하는 방법, 세포가 DNA에 접근하는 방법 등이 크게 변한다. 운동이 본격적인 효과를 내기 시작한다.

그는 "모든 사람에게 똑 같은 효과가 있는 것은 아니지만, 적당하고 지속적인 운동은 신진대사 건강을 향상시키고 면역력을 강화하는 데 큰 도움이 된다" 고 강조했다.