

가정의학

당뇨병의 치료 인슐린 요법(Insulin Therapy)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

속효성 인슐린은 레귤라인슐린(reg-ular insulin, RI)이라고도 부르며, 인슐린의 가장 기본적인 형태로 오랫동안 사용되어 온 비교적 저렴한 약입니다.

휴물린R, 노보렛R이 있으며, 작용은 피하주사하면 30분 후에 나타나고 2-4시간에 작용이 최고 농도에 도달하다가 6-8시간 정도 작용하는 인슐린입니다.

당뇨병성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis)과 같은 응급 상황에서 정맥주사(intravenous injection, IV)로도 사용할 수 있는 있으며, 인슐린 펌프(insulin pump)에도 사용하는 약입니다. 중간형 인슐린은 엔피에이취(NPH) 인슐린이라고도 부르며, 주사하면 몸 안에서 서서히 인슐린으로 바뀌면서 작용이 시작하므로 늦게 효과가 나오게 됩니다.

약효도 거의 하루 동안 지속되기 때문에 하루에 한 번 혹은 두 번을 맞습니다. 하루에 한 번 주사를 맞는 경우에는 아침 식사 30분 전에, 두 번 주사할 때는 아침과 저녁 식사 30분 전에



투여하는 것이 좋습니다.

중간형 인슐린은 대개 단독으로 사용하기 보다는 혼합형으로 사용하며, 하루에 주사를 주는 횟수가 적은 것이 장점이지만 그만큼 혈당조절이 잘 안 되므로 최근에 사용이 많이 줄었습니다.

사진=shutterstock

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



생활건강

아연의 효능

필수 미량 영양소 가운데 하나인 아연은 건강을 위해 꼭 필요한 보충제입니다. 아연은 세포 성장과 골격 형성, 면역체계 등에 관여하는 영양제로 생선류, 굴, 고기, 견과류, 호박씨, 버섯 등에 많이 포함되어 있습니다.

아연 결핍증이 생기게 되면 성장 장애, 감기와 독감, 지속적인 피로, 식욕 감퇴, 빈혈, 기억력 감소, 시력 감퇴, 설사, 감염, 여드름 그리고 탈모 현상이 생깁니다. 반대로 아연을 너무 많이 섭취하게 되면 메스꺼움, 두통, 구토, 설사와 같은 현상을 유발합니다. 여성의 경우 아연 일일 적정 섭취량은 8 mg 이고, 남성은 11 mg입니다.

아연은 다음과 같은 효능을 발휘합니다. 첫째, 면역력 강화에 도움을 줍니다. 아연은 우리 몸에 있는 T cells를 활성화시켜, 암의 발생 위험을 감소시켜주며 해로운 세포가 몸으로 들어오는 것을 방지하고, 들어왔더라도 중성화 시킵니다. 또한 상처 회복이나 감기와 같은 바이러스 및 세균성 질환을 예방해줍니다. 독감이나 감기가 걸렸을 때 아연을 섭취하면 병의 지속 시간을 줄일 수 있습니다. 테스토스테론 파생물의 수치가 높게 되면 전립선암의 위험이 증가하게 되는데 아연은 이 파생물 생성을 막으므로 그 위험이 낮아지게 됩니다.

둘째, 아연은 상처를 더 빠르게 회복하게 하며 피부 강화에 효과적이어서 여드

름 개선과 여드름 흉터를 줄이는데 도움을 줍니다. 아연이 부족한 경우, 피부가 벗겨지거나 여드름, 습진, 피부의 조기 노화를 유발할 수 있습니다.

셋째, 아연은 골다공증 완화에 도움을 주며 뼈와 생식기의 형성에 관여해 아이들의 성장에 큰 역할을 합니다.

넷째, 아연은 눈의 황반변성을 막아줍니다. 망막의 한가운데 위치한 황반은 시력에 결정적인 영향을 미칩니다. 나이가 증가할수록 황반변성의 위험도 증가하는데, 황반변성은 백내장 증상과는 다르게 시야는 괜찮고 중심부가 흐리고 찌그러져 보이는 증상을 나타냅니다. 하지만 연령 관련성 황반변성은 본인이 구분하기 어려워 50세 이상의 성인은 정기적으로 망막 검진을 받는 것이 좋습니다. 아연은 망막 손상을 예방하며 시력 손실 진행 위험을 지연시켜주는데 도움을 줍니다.

하지만 이처럼 우리 몸에 유익한 아연도 과다 섭취하면 부작용이 생길 수 있으므로 꼭 적정량만 섭취할 것을 당부드립니다.

Honey Pharmacy
약학박사 민 로렌
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 생각할 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 기, 달리기, 과격한 운동 등에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서, 일자목, 거북아목) 작은 충격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전문가의 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 권면해 드린다.

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



생활건강

물놀이 후 외이도염 주의 ... 귀 청소에는 면봉보다 식초

물놀이나 수영장에 다녀온 뒤 귀에 물이 찬 듯 답답한 느낌이 들거나 귓구멍이 가려울 때가 있다. 이때는 염증이 생겼는지 의심해 봐야 한다. 참기 힘든 가려움이 나타날 경우에는 외이도염이 생겼을 수도 있기 때문이다.

귓바퀴에서 고막에 이르는 통로를 외이도라고 하는데, 이곳이 세균이나 진균에 감염되면 염증이 생길 수 있다. 특히 수영 후 생기는 사례가 많아 외이도염을 '수영인의 귀(Swimmer's ear)' 라고 부르기도 한다. 외이도염은 귀의 통증과 가려움증을 동반하며, 심해지면 고름이 나오거나 청력이 감소할 수도 있어 유의해야 한다.

정상적인 외이도는 pH 6.0 정도의 산성 보호막이 균 증식을 억제하며, 피부가 자연적으로 벗겨지거나 귀지가 움직이면서 깨끗하게 유지된다. 수영장 물이 들어가거나 면봉을 과하게 사용하면 외이도의 산성도가 떨어지며 면적이 떨어지기 때문에, 귀 안의 산성도를 회복시키는 단계가 필요하다.

식초-물 요법은 귀의 산성화에 도움이 된다. 식초와 생리식염수를 1:2의 비율로 섞어 한 번에 3-4방울씩 귓구멍에 넣고 5-10분 후 닦아주는 것으로, 하루에 2-3차례 반복하면 귓구멍의 염증 예방에 효과적이다.

외이도염을 예방하려면 평소에 면봉을 과하게 사용하지 않는 것이 좋다. 귀에 물이 들어가거나 귀가 가려울 때 면봉으로 귀 안을 후비면 외이도 피부가 약해져 염증이 생기기 쉽다. 소량의 물기는 자연적으로 증발하도록 놔두는 것이 귀 건강에 가장 좋다.

수영장을 이용한 뒤 귓속으로 물이 많이 들어가 답답하다면, 물이 들어간 쪽의 귀를 바다 방향으로 젖히고 털어주거나 뜨겁지 않고 세기가 약한 드라이기, 선풍기 등으로 귓속을 말리는 것이 안전하다.

염증이나 피부 손상이 더 심해지면 진물이 생기고, 이것이 다시 가려움을 유발하며 만성 외이도염으로 진행되기도 한다. 그러므로 귀가 가려워도 귀 안을 절대 건드리지 말고 초기에 치료해야 한다.