

가정의학

당뇨병의 치료 인슐린의 투여 방법과 실제 사용법

인슐린은 당뇨병 환자에게서 혈당을 조절하는 가장 효과적이고 강력한 방법임에도 불구하고, 조절에 성공하는 사람들이 반이 안된다는 보고가 있습니다.

충분한 혈당 조절을 위해서는 적절한 시간(appropriate time)에 적절한 용량(appropriate dose)의 인슐린을 투여하는 것이 매우 중요하며, 정기적으로 진찰하고 경과를 관찰하는 것이 필요합니다.

인슐린을 투여하는 방법(route of insulin)에는 주사 이외에도 몸에 부착하여 사용하는 인슐린 펌프(insulin pump)나 피부를 통해서 흡수되게 하는 경피적 투여법(transdermal administration), 경구(oral) 투여 등 여러 방법들이 사용되거나 연구되고 있는데, 오늘은 주사용 인슐린의 실제 사용법에 대해서 설명드리겠습니다.

아직 사용하지 않는 인슐린병이나 주사는 4도 전후로 냉장 보관을 하되 얼지 않도록 조심합니다. 이미 사용을 시작한 것은 주사할 때의 차가운 약으로 인한 주사 부위의 불쾌감을 줄이기 위해 상온에서 보관하는데 경우에 따라 2주 이상 상온에 보관하면 역가(titre)가 떨어지는 제품도 있으므로 제약회사가

권하는 보관 지침을 따라야 합니다.

인슐린 투여는 위팔(upper arm), 허벅지의 앞면과 측면(anterior or lateral thigh), 엉덩이(buttock) 혹은 배꼽주위 2인치 둘레를 제외한 복부(abdomen) 등에 피하주사(subcutaneous injection)하는데 일반적으로 한 손으로 피부를 주름 잡히게 가볍게 쥐고 90도 각도로 주사합니다.

마른 사람이나 어린이는 근육으로 주사(intramuscular injection)되는 것을 막기 위해 짧은 바늘을 사용하거나, 피부를 잡고 45도 각도로 주사하기도 합니다. 휴대와 사용이 편하게 만든 인슐린 펜을 사용하는 경우에는 정확한 양의 인슐린을 주입하기 위해 주사 장치를 완전히 누른 후 5초 정도 기다린 후 빼는 것이 좋습니다.

인슐린 주사 후의 흡수(absorption)속도는 복부, 팔, 허벅지, 엉덩이 순으로 빠릅니다. 또한 운동은 피부의 혈액 순환 속도를 증가시키므로 인슐린의 흡수율을 증가시킵니다.

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



생활건강

포스트바이오틱스란?

유산균이 몸에 좋다는 것은 모두가 알고 있는 사실입니다. 유산균은 우리 몸 속에 있는 유익한 균으로써 우리 몸에 침투하는 나쁜 균을 싸워 이기는 역할로 위장의 건강을 책임지고 있습니다. 이 유산균이 바로 프로바이오틱스(Probiotics)입니다. 그런데 최근 여러 매체에서 언급되는 프리바이오틱스(Prebiotics)와 포스트바이오틱스(Postbiotics)와는 어떻게 다를까요?

첫째, 프로바이오틱스는 유산균입니다. 유산균은 가루나 알약으로 영양제 복용 방법과 같이 복용할 수 있고, 요거트, 콤부차, 김치, 치즈, 된장과 같은 발효 식품을 통해서 섭취할 수 있는 유익균입니다.

둘째, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 섭취함으로써 왕성한 활동과 생산을 도와주는, 한마디로 프로바이오틱스의 영양제, 또는 음식이라고 생각하시면 됩니다. 프리바이오틱스도 프로바이오틱스와 마찬가지로 가루 또는 알약 복용 방법이 있고, 꿀, 섬유질 과일, 야채 또는 곡식을 통해 섭취가 가능합니다.

셋째, 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스가 우리 몸속에서 활동을 통해 발효되면서 생산되는 결과물로 프로바이오틱스를 통해서 얻을 수 있는 효능들을 발휘하는 결정적인 요소입니다.

이 세 가지의 다른 점을 간단하게 정리를 하자면, 포스트바이오틱스는 우리 몸에서 유익한 효능을 발휘하는 요소, 프로바이오틱스는 포스트바이오틱스를 만들어내는 유익균, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 포스트바이오틱스를 잘 만들어내도록 돕는 역할을 하는 요소라고 생각하시면 됩니다.

요즘 들어 여러 정보 매체를 통해 포스트

바이오틱스 정보를 접하신 분들께서 약국에서 찾는 분들이 많이 늘어났습니다. 포스트바이오틱스를 따로 가루나 알약으로 섭취가 가능하기도 하지만 미국 내에서는 포스트바이오틱스를 영양제처럼 따로 구매하는 것이 그리 흔한 일은 아닙니다. 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스의 활동의 결과물이기 때문에 프로바이오틱스를 음식이나 영양제를 통해 섭취하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 그리고 프리바이오틱스도 함께 섭취 하면 프로바이오틱스의 활동을 더욱 더 활성화함으로써 우리 몸 속에 더 많은 포스트바이오틱스를 만들어 낼 수 있습니다.

프로바이오틱스를 통해 만들어진 포스트바이오틱스의 효능은 다음과 같습니다.
▶혈당을 낮추고 비만을 예방 ▶설사 완화
▶염증 감소 ▶면역력 증가 ▶위장에 유해균 억제 ▶변비 예방 ▶여성 질염 예방

우리의 몸은 균형이 무너지면 질병에 취약해집니다. 스트레스, 피로, 질병 등등 여러가지 요소로 인해 우리 몸 속의 유익균의 밸런스가 무너지면 그로 인해 위장병, 피부병, 질염 등의 질병이 찾아 올 수 있습니다. 그를 예방하기 가장 좋은 방법으로 평상시에도 꾸준히 유산균을 섭취하십시오.

* 건강 상태에 따라 섭취 방법이나 양이 다를 수 있으므로 유산균, 영양제를 복용하기 전에 의사나 약사와 상담하십시오.

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



척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고 있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들. 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 필요가 있다. 치아 관리를 잘 해오신 나이 드신 분들은 (치과에 정기적으로 가서 Dental cleaning) 건강한 치아를 유지하듯이 꾸준한 척추 관리가 척추 퇴행성으로 인한 목, 허리 통증, 그리고 팔 다리 저림등을 예방할 수 있다.

요즘 병원을 방문하시는 분들 중에 목, 허리 디스크가 나와서 신경을 누르기 때문에 팔 저림, 등쪽의 따끔거림, 다리 저림 등의 증상을 호소하시는 분들이 많다. 그들 중에 대부분은 "선생님, 저는 목이나 허리는 전혀 안아픈데 팔(또는 다리)만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?" 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 신경이 어디선가 눌렸을 때에 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걸

기조차 힘들실 때 오시는 나이 드신 어른들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 "Silent Killer" 라고도 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 "선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주 전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걸었어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 새 것으로 바꾸어 가며 쓸 수 있지만 우리의 척추는 바꿀 수가 없다. 건강할 때 더욱더 관리를 해서 건강한 척추를 유지해야 할 것이다.

어떻게 척추를 건강하게 관리할 수 있을까? 더 늦기 전에 척추 상태를 확인하고 정기적인 척추 교정을 통해 척추의 퇴행성을 막을 수 있다.

그리고 디스크 문제로 진단을 받으셨다면 디스크 치료 전문 병원인 저희 병원을 방문하셔서 상담을 받아 보시는 것도 권해 드립니다.

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



생활건강

하루 커피 2잔, 고혈압 위험 낮춘다

하루에 커피를 2잔 이상 마시는 사람과 한 잔도 안 마시는 사람 중 어느 쪽이 건강할까?

고혈압과 관련해서는 매일 커피 2잔 이상 마시는 사람이 그 위험이 더 낮은 것으로 나타났다. 하루 커피를 한 잔도 안마신 사람이 혈압이 더 높다는 것. 국제학술지 '임상 고혈압' (Clinical hypertension) 최신호에 실린 국내 의료진의 연구결과다.

한국 이화여대 의과대 환경의학 교실 하은희 교수, 순환기 내과 권욱범 교수로 이뤄진 공동 연구팀은 2012~2016년 국민건강영양조사에 참여한 19세 이상 1만 2133명을 대상으로 하루 중 커피 섭취량과 고혈압의 연관성을 분석했다.

연구팀은 남자 5,303명, 여자 6,830명으로 이뤄진 연구 대상자를 하루 커피 섭취량에 따라 2잔 이하 그룹(9,260명), 2잔 초과 그룹(2,873명)으로 구분해 고혈압 유무를 살폈다. 이에 따라 성별로는 남성의 32%, 여성의 17%가 각각 하루에 2잔이 넘는 커피를 마시는 그룹에 포함됐다.

고혈압은 수축기 혈압이 140 mmHg 이상이거나 이완기 혈압

이 90mmHg 이상인 경우, 항고혈압 약물로 치료 중인 경우로, 분석 시점을 기준으로 전체 대상자의 19.4%(2,359명)가 고혈압 상태였다.

커피 섭취량과 고혈압 상태 연관성을 분석한 결과, 하루 섭취량 2잔 이상 사람의 고혈압 위험이 2잔 이하로 마시는 사람보다 16% 낮은 것으로 확인됐다. 이런 연관성은 나이가 많은 사람에게 특히 두드러졌으며, 최대 24%까지 고혈압 위험이 낮았다.

심혈관질환과 커피와의 관련성은 이전에도 속속 드러난 바 있지만, 커피 섭취로 인해 고혈압을 예방한다거나 완화시킬 수 있다고 단정지을 수는 없다. 전문가들에 따르면 개인의 상태를 고려하여 커피 섭취는 하루 3잔 이하가 적당하다.

이 결과는 커피와 고혈압 발생의 인과관계를 정확히 규명한 것은 아니지만, 한국인 성인을 대상으로 한 연구에서 하루 2잔이 넘는 커피 섭취가 고혈압과 반대의 연관성이 있다는 사실을 처음으로 확인한 데 의미가 있다는 것이 연구진의 설명이다.