

가정의학

당뇨병의 치료 인슐린 치료의 부작용과 조치법

▶ 지난호에서 이어집니다.

인슐린을 사용하면서 나타날 수 있는 또 다른 부작용(side effect)으로는 저칼륨혈증(hypokalemia), 인슐린 과민성반응(insulin hyper sensitivity), 주사 부위의 지방위축(lipoatrophy)이나 지방과증식(lipohypertrophy)이 있으며, 흔히 체중도 증가(weight gain)합니다.

저칼륨혈증은 인슐린이 혈당을 세포 안으로 들어가게 할 때 혈중칼륨도 같이 들어가서 나타나는 현상으로 전해질이상(electrolyte imbalance)이 생기면서 부정맥(arrhythmia)이나 근육경련(muscle spasm)과 같은 문제를 일으킬 수 있습니다.

이는 특히 인슐린을 정맥 투여(intravenous injection)해야 하는 응급치료 때 자주 볼 수 있는데, 이를 예방하기 위해서는 인슐린을 사용하면서 전해질을 수시로 점검하여 필요에 따라 경구 혹은 정맥주사로 조심스럽게 보충해야 합니다.

인슐린 주사한 후에 바로 피부가 가렵고 화끈거리며, 두드러기가 나타나거나, 심한 경우 쇼크에 빠질 수



도 있습니다. 증상이 가벼운 경우에는 고순도(high purified) 인슐린으로 바꾸고, 증상을 치료하기 위해서 항히스타민제(antihistamine)를 쓰기도 합니다.

그러나 증상이 심한 경우에는 탈감작(desensitization)이라는 특별한 방법을 통해서 인슐린 과민성을 제거하는 치료를 하기도 합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

사진=shutterstock

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



생활건강

‘양날의 칼’ 약, 어떻게 복용해야 할까?

몸이 아프거나 건강에 문제가 있을 때 우리는 약을 복용합니다. 그런데 약은 양날의 칼과 같습니다. 약은 병을 낫게도 하지만 동시에 우리의 몸에 있는 자연적인 영양소를 감퇴 또는 증가시켜 또 다른 건강 문제를 야기할 수 있습니다. 대부분의 약은 영양소의 흡수력 저하, 생상량 저하, 또는 몸속에서 배출을 증가시키면서 우리 몸의 자연적인 영양소를 감소시킵니다. 이러한 영양소 감소는 피곤함, 우울함, 혈당 분내증 등 다양한 증상으로 나타납니다. 약을 복용함과 동시에 우리 몸은 영양의 균형이 깨지고, 그로 인해 새로운 증상들이 나타나고, 또 그 증상들을 치료하기 위해 더 많은 처방약을 복용해야 하는 악순환이 반복됩니다. 이는 약은 몸에 좋을 것이라는 일반적인 믿음과는 매우 다른 사실입니다.

한 예로, 당뇨 환자라면 가장 기본적으로 복용하는 Metformin이라는 약이 있습니다. 이 약은 당뇨 환자의 당을 조절하는데 도움이 되지만 이와 함께 우리 몸 속의 비타민 B12와 Folic acid(엽산)을 감소시키고, 그로 인해 피곤함, 구내염, 따끔거림 또는 무감각증 등 다양한 증세를 일으킬 수 있습니다. 하지만 이러한 영양소 감소는 약 복용 시작과 동시에 나타나는 것이 아니라, 오랜 시간 동안 약을 복용하면서 나타나는 것이기 때문에 많은 사람들이 새롭게 나타나는 이러한 증세가 본인이 복용하는 약에 의해 생긴 증세라는 생각을 미처 하지 못합니다. 그리고 그 새로운 증세를 치료 받기 위해 병원을 가고, 치료를 위해 처방전을 받

아와 약을 구입해 복용합니다. 그러면 새로운 약에 의해 또 다른 영양소가 감소하고, 또 다른 증세가 나타나고, 그 다른 증세를 치료하기 위해 또 다른 처방약이 더해지고, 이렇게 점점 복용하는 약이 늘어나게 되는 것입니다. Metformin 복용 시작과 동시에 비타민 B12 또는 Folic acid 영양제 복용으로 간단하게 예방 또는 치료할 수 있었던 증세가 이렇게 더 많은 처방약을 먹고, 더 많은 영양소 불균형으로 인한 증세가 나타나는 악순환이 시작되는 것입니다. 이러한 악순환을 예방하기 위해 처방약을 복용할 때는 어떠한 영양제를 같이 복용하는 것이 좋은지 꼭 의사나 약사와 상담하기 바랍니다.

영양소 감소로 나타나는 증세 몇 가지를 알려드립니다.

- 비타민 B12 : 신경과 관련된 따끔거림이나 무감각증, 무기력함
- Folic acid / 비타민 B9 : 피곤함, 창백함
- 마그네슘: 근육 뭉침, 불규칙한 심장박동, 기복
- Zinc (아연): 탈모, 미각·후각 변화, 면역력 감소, 설사
- Coenzyme Q10: 근육통, 근육 쇠약, 심장 쇠약

주의: 약이나 영양제 복용을 시작하거나 중단할 때에는 꼭 의사나 약사와 상담하십시오.

Honey Pharmacy
약학박사 권연젤라
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 가야할 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 92633



생활건강

면봉은 절대 금지 ...귀에 들어간 물 잘 빼내는 방법

더위를 식히기 위해 물에서 놀다보면 귀에 물이 들어가는 쉽다. 귓속에 들어간 물은 대개 저절로 흘러나온다.

하지만 드물게 귀 안에 남아 외이도염 등 문제를 일으킨다. 가장 쉬워 보이는 방법은 면봉을 귀에 넣어 닦는 것이지만, 의사들은 "절대 금지" 라고 강조한다. 물을 더 깊숙이 밀어 넣고, 박테리아까지 추가할 수 있는 행위이기 때문이다. 너무 깊이 찌르면 외이도와 고막에 상처를 입힐 수도 있다. 건강 정보 매체 '헬스' 자료를 토대로 귀에 물이 들어갔을 때 안전하게 대처하는 법을 정리했다.

■ 한쪽으로 기울이기

가장 간단한 방법은 머리를 기울이는 것이다. 머리를 기울인 채 물이 들어간 귀를 손바닥으로 막아 약한 진공 상태를 만들었다가 재빨리 떼면 기압 차로 물을 더 쉽게 뺄 수 있다. 수건을 베개에 깔고 몇 분 동안 옆으로 누는 방법도 있다.

■ 귓바퀴 당기기

귓바퀴를 잡아 뒤나 아래로 부드럽게 당기는 방법이다. 귀속 물렁뼈를 움직여 외이도를 직선에 가깝게 만들어 준다. 의사가 환자의 고막을 들여다볼



때 쓰는 방법이기도 하다. 귀를 잡아당긴 상태에서 머리를 좌우로 까딱까딱 흔들면 도움이 된다.

■ 드라이어로 말리기

헤어드라이어 바람으로 건조하는 방법이다. 가장 낮은 온도로 설정하고 귀에서 30cm 정도 떨어뜨려 작동한다. 이때 귓바퀴를 부드럽게 당겨주면 바람이 귓속 깊숙이 닿을 수 있다.

■ 알코올 사용

소독용 알코올과 백식초를 5대 5로 혼합한 용액을 귀에 넣는 방법이다. 3, 4방울을 귀에 넣고 30초 후에 머리를 기울여 용액을 다시 빼낸다. 알코올 성분이 휘발하며 건조를 돕고, 식초는 박테리아 번식을 막는다. 단, 외이도염 등 귓속에 상처가 있는 사람에겐 금물이다.

사진=shutterstock