

가정의학

당뇨병의 치료 인슐린 요법과 경구약제의 병용

BIDS(bedtime insulin daytime sulfonylurea) 방법을 시행하기 위해서는 낮 시간 동안에 설폰닐유리아(sulfonylurea)를 사용해서 혈당 조절(blood glucose control)이 잘 되어야 한다는 전제 조건이 있어야 하는데, 이를 위해 다음과 같은 기준에 환자가 해당해야 합니다.

당뇨병 발생 이후 10-15년을 넘지 않아야 하는데 이는 당뇨병 유병 기간이 길면 췌장(pancreas)의 베타세포(beta-cell)의 기능이 떨어져서 인슐린을 분비하지 못하므로 경구약으로는 효과가 거의 없기 때문입니다.

마른 체형의 경우도 인슐린 결핍(insulin deficiency)이 심한 경우가 많으므로 설폰닐유리아에 대한 반응이 적을 수 있으며, 35세 이전의 젊은 나이에 당뇨병이 진단(diagnosis)된 경우에도 베타세포 기능의 저하가 흔한 것으로 알려져 있습니다.

그리고, 공복혈당(fasting glucose)이 지속적으로 250mg/dL을 넘는 경우에도 심한 인슐린 결핍을 의미합니다.

한편 BIDS 방법을 시도해서 공복혈당이 목표치에 도달하더라도 점심이나 저녁 식전에 측정한 혈당이 높

다면 다회인슐린피하주사법(multiple insulin subcutaneous injection)으로 방법을 바꾸거나, metformin 또는 glitazone을 추가로 투여할 수 있으나 효과나 비용을 고려해야 합니다.

다회인슐린피하주사법으로 전환할 경우에는 설폰닐유리아를 같이 사용해서 얻는 상승효과(synergy effect)가 없으므로 일반적으로 경구약은 중지합니다.

멧포민(metformin)을 사용하다가 인슐린을 추가하는 경우에는 BIDS와 비슷한 방법으로 인슐린을 추가 사용하여 공복혈당을 목표치에 도달하도록 하고 만일 낮 시간 동안에 혈당 조절이 잘 안된다면 다회인슐린피하주사법으로 바꾸도록 하는데 이때에는 특별히 금기 사항(contraindication), 예를 들어 신장 기능(kidney function)이 저하된 경우가 아니면 멧포민을 그대로 유지하는 것이 일반적인 방법입니다.

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



생활건강

폐렴 예방 접종

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다. 지난 2020년에만 미국의 30만 명 정도 사망의 원인인 폐렴도 예방이 가능한 질병 중 하나입니다. (COVID-19으로 인한 폐렴 사망률은 만 14만명입니다).

현재 미국에서 사용되는 폐렴 예방 주사로는 두 가지 다른 종류가 있습니다.

1. Prevnar 13
 2. Pneumovax 23
- 폐렴 예방 접종은 유아 때와 성인이 됐을 때 접종 기간이 다릅니다. 오늘은 19세 이상 성인의 경우 폐렴 예방 접종에 대해서 얘기해보도록 하겠습니다.

CDC(Center for Disease Control)는 65세 이상인 모든 사람에게 폐렴 예방 접종을 권장하고 있습니다. 그럼 이 두 가지 중에 어떤 주사를 맞아야 할까요?

Prevnar 13은 13가지 폐렴 구균을 예방하고, Pneumovax 23는 23가지 폐렴 구균을 예방합니다. Prevnar 13이 새로 나왔을 때는, 이것이 Pneumovax 23보다 더 강한 예방 효능이 있다고 하여 65세 이상인 신 분들은 Prevnar 13을 먼저 접종하고, 1년 후에 Pneumovax 23를 접종하는 것을 권해왔습니다. 하지만 지난 2020년 7월에 CDC는 특정 인구 외에 65세 이상인 사람들은 Prevnar 13이 예방하는 특종 폐렴 구균에 감염 확률이 낮다는 것을 발표하고, Pneumovax 23만 접종하는 것을 권하고 있습니다. Prevnar 13도 접종을 원하시

는 분은 맞으실 수는 있지만 Prevnar 13을 맞으실 경우, Pneumovax 23를 접종하기 까지 1년이 지연되게 하기 때문에 의사나 약사와 상담 후 본인에게 꼭 필요한 것인지를 결정을 해야 합니다. 65세 이상인 사람에게 Prevnar 13이 권장 되는 경우는 아래와 같은 상황에 있는 사람입니다.

- 면역 저하 상태, 뇌척수액 누출, 인공 와우, 루키미아, 또는 림프종, HIV 감염, 전이성 악성 종양, Hodgkin disease, Asplenia, 다발성 골수종, 널싱홀 또는 롱텀 케어 기관에서 생활하시는 분

19세에서 64세 사람들도 위의 상황에 있는 사람이라면 Prevnar 13을 맞는 것을 권장합니다. 그 외에 사람들은 아래의 질환이 있는 사람에게만 Pneumovax 23을 맞는 것이 권장되고 있습니다.

- 흡연자, 만성 심장병, 만성 폐 질환, 천식, 당뇨

폐렴 예방 주사는 의사 오피스, 또는 약국에서 쉽게 맞을 수 있는 예방 접종입니다. 걸리면 치명적일 수 있지만 예방이 가능하다는 점을 기억하시고 아직 접종 전이라면 의사나 약사에게 문의해보시기를 권해드립니다.

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



척추건강

중년의 척추 관리

남가주는 늦가을의 정취가 넘쳐난다. 가을이면 감수성이 예민해지기도 하며 떨어지는 낙엽을 보면서 우리 인생을 한번 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 찌릿찌릿 하다면 척추 신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통이라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단, 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이른 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 다가온다.



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.

사진=shutterstock

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



생활건강

설탕 과잉 섭취하면 뇌에서 일어나는 일

설탕(당분)을 너무 많이 먹으면 뱃살이 찌는 것은 물론 심장 건강에도 해롭다. 또 뇌 건강에도 부정적인 영향을 미쳐 인지 기능이 떨어지고 행복감이 줄어든다.

설탕을 과잉 섭취했을 때 뇌에서 일어나는 부작용을 건강 매체 '베리웰 마인드(Verywellmind)'가 소개했다.

■ 기억력, 학습 능력 저하

당 함량이 높은 식단을 유지하면 학습과 기억을 담당하는 뇌의 능력이 감퇴한다. UCLA 연구팀에 따르면 과당을 과잉 섭취하면 뇌의 시냅스(신경 세포의 신경 돌기 말단이 다른 신경 세포와 접합하는 부위) 활성화에 문제가 생겨 뇌 세포 간의 신호 전달 능력이 떨어지게 된다.

설탕 섭취량이 늘어날수록 인슐린 저항성이 커지면서 인지 기능에 손상을 입게 된다.

■ 우울감, 불안감 증가

설탕을 많이 먹으면 혈당 수치가 급격히 높아졌다가 급격히 떨어진다. 이러한 현상은 기분을 오락가락하게 만들고 집중력을 떨어뜨리며 피로감을 높인다. 급격히 올라간 혈당 수치가 다시 곤두박질치면 불안감과 우울감

이 커지기도 한다.

또 설탕을 과잉으로 섭취하면 기분을 안정화시키는 신경 전달 물질에 교란이 일어난다. 설탕은 기분을 북돋우는 신경 전달 물질인 세로토닌의 분비를 촉진시키는데, 세로토닌이 지속적으로 과도하게 활성화되면 비축해둔 세로토닌 공급량이 줄어들면서 우울한 기분이 일어난다.

혈당 수치가 장기적으로 높은 상태를 유지하면 뇌에 염증이 일어난다는 연구 결과도 있다. 신경 세포에 염증이 생기면 우울증이 일어날 수 있다.

■ 강렬한 식탐

설탕이 많이 들어간 음식을 먹으면 혀의 미각 수용기가 활성화되고, 뇌의 보상 경로가 작동해 기분을 좋게 만드는 호르몬인 도파민이 폭발적으로 분비된다. 이처럼 뇌의 보상 체계를 자극하게 되면 기분을 좋게 만들 목적으로 자주 단 음식을 찾게 된다.

문제는 이처럼 보상 체계가 지나치게 자주 활성화되면 식욕을 제어하는 능력이 떨어지게 된다. 또 당분을 용인하는 양도 점점 늘어나게 된다. 특히 비만 아동이 이러한 식습관을 갖게 되면 평생 동안 강렬한 식욕을 느끼게 될 수도 있다.