

가정의학

당뇨병의 치료 당뇨병에서 인슐린 실제 사용법

▶ 지난 호에서 이어집니다.

하루 1회 요법 시행 후 3개월이 되어도 목표 수치에 도달하지 못하였거나 저혈당이 반복되는 경우에는 중간형 인슐린과 속효성 인슐린을 혼합하여 아침, 저녁으로 나누어 사용하는 2회 분할 요법을 사용하는 것이 더 효과적입니다.

처음 시작 용량은 하루 총 인슐린 용량의 2/3를 아침 공복에, 나머지 1/3을 저녁식사 전에 투여합니다. 이를 혼합분할요법(mixed-split insulin therapy)이라고 하며, 환자가 인슐린 혼합을 혼자서 하기 어렵다고 판단될 때에는 정확하게 혼합되어 환자가 편리하게 사용할 수 있도록 미리 혼합해 놓은 인슐린 제품을 사용할 수 있습니다.

그러면서 하루 중의 혈당치의 변화를 보기 위해 아침 공복, 점심 식전, 저녁 식전, 취침 전 하루 네 차례 혈당 검사(blood glucose monitoring)를 합니다.

아침 식전에 측정한 혈당은 전날 저녁에 투여한 지속형 혹은 중간형 인슐린의 투여 효과를 측정하는 척도

(parameter)가 되고, 점심 식전의 혈당은 아침에 투여한 초속효성 또는 속효성 인슐린의 효과를 반영하는 것입니다. 저녁 식전과 취침 전은 각각 아침 중간형과 오후 속효성 인슐린의 효과를 나타냅니다.

사용량의 조절은 최소한 2-3일 간의 혈당의 변화 양상을 알아보고 2단위 정도씩만 변경하도록 합니다.

혼합분할요법은 과거부터 오랫동안 사용되어 온 전통적인 치료법이나 생리적인 인슐린 분비에 의한 혈당 조절과는 다소 차이가 있습니다.

최근에는 이러한 점을 고려하여 좀더 생리적인(physiologic) 인슐린 반응을 제공하고자 기저(baseline) 인슐린 주사를 하면서 매 식사마다 속효성/초속효성 인슐린을 주사하는 방법, 즉 다회 인슐린요법(multiple daily injection, MDI)이 강조되고 있습니다.

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



생활건강

꿀이 감기 예방에 도움이 되나요?

꿀이 우리 몸의 면역력을 높여준다는 사실은 이미 잘 알려져 있습니다. 그만큼 꿀은 보양식입니다. 꿀을 매일 먹으면 감기가 안 걸린다는 말도 있습니다. 그 원리는 이렇습니다. 감기 바이러스는 기관지를 통해 몸속으로 침투합니다. 이 과정에서 사람의 몸에 있는 면역력이 침투하는 바이러스를 저항해서 이겨내야 감기가 걸리는 것을 방지할 수 있습니다. 그런데 기관지의 기온이 떨어지거나 건조하면 기관지의 면역력이 급격하게 저하됩니다. 그래서 공기가 차고 건조한 겨울철이 되면 감기에 걸리는 사람이 급격하게 늘어나는 것입니다. 그럼 꿀이 감기 예방에 어떻게 도움이 되는 것일까요?

꿀은 사람의 기관지를 촉촉하게 유지해주면서 온도까지 따뜻하게 유지해주는 효능이 있습니다. 이는 바이러스가 몸에 침투할 때 몸이 저항할 수 있는 상태를 유지하도록 해 줍니다. 꿀을 하루에 한 스푼만 매일 섭취해도 이러한 효능이 발휘됩니다. 중요한 점은 매일 섭취한다는 점입니다. 꿀을 포함한 모든 보양식의 효능을 보기 위한 핵심은 바로 매일 반복하는 '꾸준함'입니다.

꿀을 복용하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 가장 간편한 방법은, 꿀을 한 스푼 먹고, 물 한모금 마시기입니다. 조금 더 꿀의 맛을 음미하고 싶으면 미지근한 물에 꿀을 타서 마시는 것도 좋습니다. 여기에 레몬즙까지 살짝 첨부해서 마시면 맛도 좋고, 비타민C까지 함께 섭취할 수 있습니다. 꿀을 물에 타서 드실 경우 기억해야 할 중요한 점

은, 미지근한 물이어야 한다는 것입니다. 너무 뜨거운 물에 꿀을 타게 되면 꿀에 있는 효소가 파괴되어서 꿀의 보양 효능이 떨어집니다. 꿀 복용 시 또 다른 중요한 점은 반드시 천연 생꿀을 선택하는 것입니다. 마트에서 흔히 파는 꿀의 경우 시럽이나 설탕이 첨부된 경우도 있어서 구매 시 꼭 라벨을 보고 천연 100% 꿀임을 확인해야 합니다. 그리고, 열처리가 되지 않은 생꿀을 선택하는 것도 중요합니다. 열처리가 된 꿀은 보기에 더 깨끗하고 좋아 보이는 대신에, 열처리 과정에서 꿀의 효소가 많이 파괴되기도 합니다. 그렇기 때문에 단순한 맛이 아닌 보양식의 용도로 꿀을 드시려면 천연 생꿀을 선택하는 것이 중요합니다.

하지만 모든 것이 완벽하게 좋지만 한 것은 없듯이, 꿀도 조심해야 할 점이 있습니다. 꿀은 당분도 있고 칼로리도 있어서, 당뇨가 컨트롤 되지 않는 분, 또는 체중이 늘어나는 것이 고민인 분들은 조심해서 복용해야 합니다. 하루에 한 스푼 이상만 안 드시면 괜찮다는 연구 결과가 나와 있기는 하지만, 그래도 당뇨가 있거나, 체중이 고민인 분들은 담당 의사와 상담 후 복용 여부를 결정하십시오.

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



척추건강

누가 허리 디스크 감압 치료가 필요한가?

아침 저녁으로 이젠 선선해 지는 가을이 오면서 학생들의 학교도 방학을 마치고 다시 수업에 들어갔다.

고등학교 때 온 가족이 미국으로 이민을 왔을 때, 가족 중에서 영어를 제일 잘 하는 사람은 아버지였다. 이민 일세이션 부모님께서 미국에서 정말 열심히 사시는 모습을 보여 주셨기에 이렇게 지금의 우리 가 있을 수 있었다.

어머님을 따라 2022년에 아버님께서 돌아가시고, 매디케어 환자 분들을 치료하기 시작했다. 나이 드신 이민 1세 환자들을 진료하면서 미국에 오셔서 열심히 사신 흔적들이 목 허리 통증으로 찾아오기 시작하는 것을 보고 매우 안타까웠다.

그 가운데에는 걷는 것이 힘들 정도로 심한 다리 통증으로 고통을 받는 환자들도 적지 않다. 이런 환자들은 무통증 감압 치료(disc decompression therapy)를 통해 수술 없이 팔, 다리 통증의 원인인 디스크 문제(disc herniation)를 치료하고 계신다. 80세를 넘으신 환자 분들도 꾸준한 감압 치료를 통해 지팡이 없이 걸으실 수 있게 된 사례가 여럿 있다.

우리 병원은 감압 치료 때문에 더이상 기다리지 않도록 두 대의 감압 치료기를 갖추었다.

병원을 방문하신 어르신들 가운데는 젊은 환자들을 보면서 그들이 왜 치료를 받는지 궁금해 하시는 경우도 있다. 그런데 질병 치료에 있어 제일 중요한 것은 치료를 시작하는 시기이다. 21세기의 치료는 예방 치료(preventive care)와 관리(maintenance care) 치료가 중요함을 기억하기 바란다. 목, 허리 통증을 너무 오래 방치할 경우 팔, 다리의 힘이 없어지며 척추의 병을 결국 키우는 결과가 되는 것이다.

10대, 20대, 30대, 40대 분들도 허리 문제로 삶의 질이 떨어지는 경우가 많다. 허리 통증 문제로 하고 싶은 운동이나 가고 싶은 여행을 미루다가 우리 병원을 찾는 경우도 많다. 척추의 이상은 빨리 진단하여 치료할수록 완치 가능 확률도 그만큼 더 높아진다.

목, 허리 디스크로 수술을 권유 받으셨거나 약이나 통증 주사를 통해 통증을 관리하는 분들에게 꼭 감압 치료를 권해 드린다. 상담이나 치료를 원하시는 분들은 저희 병원(조이 척추신경과)에 전화로 예약하시면 된다.

조이 척추신경병원
원장 Joy H. Kim, D.C.
TEL (714) 449-9700
1401 S. Brookhurst Rd, #103
Fullerton, CA 92633



생활건강

휴대전화 소독하기 ... 건강을 위한 생활습관

“집에 들어가면 신발을 벗어라.”

미국의 라이프스타일 잡지 '리얼 심플'은 신발이 코로나19 바이러스를 집안에 끌어들이는 매개체가 될 수 있다며 한국 등 아시아 사람들처럼 현관에서 실내화로 갈아 신는 버릇을 들이라고 제언했다.

실제로 중국 우한에서 의료진의 신발을 검사한 결과, 반 이상의 밑창에서 코로나19 바이러스가 검출되었다. 신발은 그밖에도 갖가지 세균을 퍼뜨릴 수 있다.

질병 예방을 위해 가정에서 신경 써야 할 것들에는 또 어떤 것들이 있을까?

■ 청소

전에는 잡동사니 없이 공간을 깔끔하게 치우는 게 목표였다면 지금은 바이러스가 머물 수 없도록 표면을 깨끗하게 유지하는 게 중요하다.

하루에 한 번씩 전등 스위치, 냉장고 손잡이, 수도꼭지 등 손이 자주 닿는 곳을 소독하는 습관을 들이자.

■ 휴대폰

현대인의 대부분은 잠이 드는 순간까지 손에서 휴대폰을 놓지 못한다.

화장실 갈 때도 가지고 가는 사람들도 적지 않다. 그래서 휴대폰이 청결하지 않다면 아무리 손을 씻어도 소용이 없다.

휴대폰을 만지는 순간 바로 다시 오염될 것이 확실하기 때문이다. 휴대폰은 하루에 수차례 알코올 솜으로 소독해주는 것이 좋다.

■ 변기 뚜껑

일을 본 후 변기 뚜껑을 열어둔 채로 물을 내리지 않도록 주의한다. 변기 뚜껑을 연 채로 물을 내리면 분비물이 미세한 입자 형태로 사방에 튀게 된다.

욕실 벽이 세균과 바이러스로 도배되는 게 싫다면 물을 틀기 전, 반드시 변기 뚜껑을 닫는 습관을 길러야 한다. 그리고 칫솔은 변기에서 제일 멀리 떨어진 곳에 두어야 한다.

■ 장바구니

고기나 생선은 과일, 채소와 다른 장바구니에 담는 게 좋다. 도마를 따로 쓰는 것과 같은 이유로 함께 담을 경우 대장균이나 살모넬라가 옮을 수 있다.

번거롭겠지만, 장바구니 역시 사용 후 바로 세척해야 한다.