

가정의학

당뇨병의 치료 미래의 당뇨병 치료법 1

당뇨병을 이전보다 더 효과적으로 치료하면서 보다 간단하고(more comprehensive) 덜 침습적인(less invasive) 방법들이 개발되고 있습니다. 치료 약제에도 흡입성 인슐린(inhaled insulin)이나 경구 인슐린(oral insulin)을 사용하여 혈액 안에 필요한 정도의 인슐린을 공급하는 방법이 개발되었



▲ Pfizer사의 Exubera

으며, 인슐린 접착포(insulin patch), 췌장이식(pancreas transplantation)을 해서 정상적인 췌장이 기능을 할 수 있게 하거나 인공췌장(artificial pancreas)을 사용하여 필요한 인슐린을 제때에 맞추어 공급하도록 하는 치료법들이 개발되었거나 연구 중에 있습니다.

흡입성 인슐린 방법은 1925년도에 이미 제시되었던 것으로 폐(lung)를 통하여 인슐린을 주입하게 되면 위장관(gastrointestinal tract)을 경유할 경우에 생기는 분해-대사(metabolism)를 피할 수 있어 이상적일 것으로 생각되었습니다. 하지만 대부분의 인슐린이 비강(nasal cavity)과 후두부위(larynx) 점막에 침착이 되어 분해되거나 폐에

서의 흡수가 예상보다 좋지 않아 흡입성 인슐린의 개발은 쉽지 않았습니다.

최근에 여러 가지 방법으로 기술적인 문제들을 극복하게 되면서 Pfizer사에 2006년도에 FDA의 허가를 받아서 Exubera라는 흡입성 인슐린이 발매되었습니다. 이것은 초속효성 인슐린(rapidacting insulin) 대

체 요법(alternative method)으로 사용하도록 한 것으로 식사 5분 전에 필요한 양을 흡입하여 효과를 보게 되며 주사를 기피하는 환자들에게 매우 기대되는 것이었습니다.

하지만 폐암(lung cancer)의 가능성이 제시되고 비싼 가격으로 인하여 실제 사용량이 많지 않아 발매 1년 만인 2007년도에 제약시장에서 판매를 중단하였습니다. 그러나 현재 여러 회사에서 하루 사용 횟수가 적은 흡입성 인슐린 개발이 진행 중에 있다고 합니다.

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



생활건강

여성 건강 지켜주는 색깔 음식

보통 여성들은 남성들 보다 수명이 긴 대신 남성들보다 더 많은 질병을 앓는다. University of Georgia에서 새로 발표한 연구 결과에 따르면 여성들이 겪는 많은 질병들은 건강한 식단으로 예방할 수 있다고 한다. 색이 짙은 음식들 - 고구마, 피망, 당근, 케일, 시금치, 토마토, 오렌지, 등등의 음식들은 시력과 뇌기능 저하를 막아주는데 큰 역할을 한다.

많은 남성들이 사망에 이르게 하는 심각한 질병을 앓는 반면에 더 많은 여성들은 장기간에 걸쳐 유발되는 질병들을 앓으면서 생활의 불편함을 겪는 경우가 더 많다. 전 세계의 나이 관련 시력 감퇴나 치매를 진단 받은 환자수를 보면 3분의 2가 여성들이다. 그런데 그 많은 여성들이 수년 동안 삶을 불편하게 하는 이 두 가지 질병들은 건강한 식사와 생활 습관으로 예방할 수 있는 대표적인 질병들이다. 이뿐만 아니라 80%가 여성이 자기면역 관련 질병을 앓는다. 이러한 질병들은 여성들의 생활학 구조상 유발 확률이 더 높은 질병들이어서 여성들이 이러한 질병들을 예방하는 생활 습관을 터득하는 것이 중요하다.

여성들이 이러한 질병에 더 걸릴 확률이 높은 이유 중 하나는, 여성들이 생물학적으로 비타민과 미네랄을 몸속에 저장하는 원리와 관련이 있다. 여성의 몸은 남성의 몸보다 지방량이 훨씬 더 많다. 그리고 그 지방은 비타민이나 미네랄을 흡수해서 저장하는데 사용된다. 여성의 몸은 임신 시에 태아에게 필요한 비타민과 미네랄을 지방에 저장해두었다가 태아에게 공급할 수 있도록 그렇게 만들

어진 것이다. 그리고 많은 양의 비타민과 미네랄이 지방으로 가서 저장 되도록 만들어진 구조 때문에 망막이나 뇌로 가는 비타민과 미네랄의 양이 그만큼 적어지는 것이다. 미네랄 공급을 충분히 받지 못하는 망막이나 뇌는, 나이가 들면서 망막 퇴행성, 치매 같은 질병이 생기게 되는 것이다.

위에 언급한 색깔이 많은 음식에 들어있는 카로티노이드는 사람의 몸속에서 항산화제 역할을 한다. 루테인(Lutein)과 지아잔틴(Zeaxanthin)을 예로 든다면, 이 두 가지 카로티노이드는 인체의 눈과 뇌에서 발견되는 카로티노이드이며, 직접적으로 망막과 뇌의 퇴행을 막아주는 역할을 한다.

남성과 여성이 보통 동일한 양의 카로티노이드를 섭취하지만, 여성은 남성보다 훨씬 더 많은 양의 카로티노이드를 섭취해야만 동일한 양의 카로티노이드가 망막이나 뇌와 같은 몸의 특정 부위로 가게 된다. 그렇기 때문에 하루에 남성과 여성이 섭취해야 할 카로티노이드의 권장량이 다르게 정해져 있어야 하지만 지금까지는 남성에게도, 여성에게도, 정해진 카로티노이드 권장량은 없다. 다만 여성들은 위에 언급된 질병의 유발 확률이 훨씬 더 높다는 것을 알고, 조금 더 신경 써서 색깔이 있는 음식을 더 많이 섭취함으로써 그런 질병들을 예방할 수 있기를 권장한다.

Honey Pharmacy
약학박사 민 로렌
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 빠거나 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 힘들고 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 92833



생활건강

콜레스테롤 3개월 만에 낮추는 법

콜레스테롤은 뇌졸중, 심장마비 등의 원인이다. 전문가들은 "아직 관련 증상이 나타나지 않더라도 생활 방식을 바꿔 석 달 안에 정상으로 돌릴 수 있다"고 말한다.

영국 일간 '가디언'에 따르면 콜레스테롤 수치를 관리하는데 있어 가장 중요한 것은 정기적인 검진이다. 적어도 일 년에 한 번씩은 콜레스테롤 수치와 함께 혈압을 측정해야 한다. 콜레스테롤 수치가 높다고 해서 바로 어떤 증상이 나타나는 것은 아니다.

증상은 결과적으로 숨이 가쁘고 흉통을 느끼다 협심증이 오는 등 심장에 질환이 생기는 것으로 나타난다. 그때가 되면 사태를 뒤집기는 어렵다. 뇌졸중이나 심장마비는 발병 나이가 젊을수록 장기적 결과가 나쁘다는 특징도 있다. 그래서 치료보다는 예방이 우선이다

■ 운동

콜레스테롤 수치를 낮추려면 운동을 해야 한다. 우리들 대개는 필요한 만큼 움직이지 않고 하루를 보낸다. 일주일에 적어도 두 시간 반, 중강도 운동을 할 것. 그게 최소한이다. 걸음



은 매일 만 보 이상 걷는 게 좋다.

■ 식단 관리

식단 관리도 중요하다. 포화 지방을 많이 섭취하면 콜레스테롤 수치도 높아진다. 동물성 지방, 버터 같은 포화 지방 섭취를 줄이고 콩 제품, 견과류, 귀리, 보리 등을 많이 먹어야 한다. 섬유질 섭취도 늘리는 게 좋다. 채소를 충분히 먹는 것도 중요하다.

■ 그래도 안 되면

석 달 동안 운동을 하고 식단을 엄격하게 관리했는데도 콜레스테롤 수치가 크게 변하지 않는다면, 유전적 요소가 작용했을 수 있다. 심장마비, 뇌졸중 등에 관해 가족력을 확인할 것. 콜레스테롤 수치도, 혈압도 정상이지만 가족력 때문에 약을 처방 받는 이들도 있다.