

가정의학

당뇨병의 치료 미래의 당뇨병 치료법 3 (체장 이식)

과학기술의 발전으로 의학분야에서도 건강 증진을 위한 많은 발전이 있었는데 그 결실 중의 하나는 장기이식 (organ transplantation)입니다.

장기이식을 위해서는 이식을 위한 수술 기술과 장비뿐만 아니라, 공여자와 수여자선별을 위한 유전학적 검사, 공여장기의 생존율을 높이기 위한 면역학적 검사와 면역조절과 관련된 약의 개발, 환자관리 시스템 등 다양한 분야가 함께 이루어져야 합니다.

당뇨병을 위한 치료법의 하나로 인슐린을 생성하는 체장을 이식해 주면 외부에서 주기적으로 하루 수회씩 인슐린을 투여하지 않더라도 내인성 인슐린생성이 이루어져서 혈당을 효과적으로 조절할 수 있으리라는 기대로 많은 연구가 진행되어 왔습니다.

기술적인 면에서는 체장이식을 단독적으로 시행할 수는 있으나 대부분의 경우 전체 체장의 이식은 어렵기 때문에 흔하지 않으며, 체장이식은 간이식이나 신장이식을 하면서 함께 하는 것이 일반적입니다.

최근에는 인슐린을 생성하는 베타세포만을 이식해 주는 시술법이 캐나다에서 개발되었으며, 이 시술을 받으면

인슐린주사없이도 혈당조절이 성공적일 수 있다고 보고되었습니다.

그러나 효과면에서 1년을 넘어가면 서 많이 떨어지게 되고 2년을 넘으면 대부분이 다시 인슐린을 사용해야 하며, 비용이 만만치 않아서 실제 임상에 적용하기에는 아직 한계가 있습니다. 앞으로 연구가 더 진행되면서 이런 장벽들을 넘게 되면 더욱 실용화될 수 있을 것입니다.

한편, 유전학적 조작으로 베타세포가 아닌 인슐린 분비세포를 만들어서 이식시키는 방법도 연구가 진행 중에 있으며, 이전까지는 불가능하다고 여겨졌던 자가 베타세포배양으로 많은 양을 베타세포를 증식시켜서 자가이식하는 방법도 연구되고 있습니다.

다만 현재까지는 임상적으로 적용할 단계의 성과를 거둔 것이 아직 없어 현재 가능한 치료법을 이용하여, 전문의와 계속적인 상담을 통해 꾸준히 혈당을 조절하는 것이 최상의 방법입니다.



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

생활건강

안구건조증

눈에 모래알이 들어간 것 같거나 콧물과 비슷한 느낌의 점액이 있는 듯하거나 눈을 깜박일 때 눈꺼풀이 붙는 느낌을 경험한 적이 있으신가요? 이는 심한 안구건조증 때문입니다. 눈이 뻘뻘 따갑거나, 밝은 빛을 봤을 때 불편함을 느끼거나, 눈물이 많이 흐르거나, 눈이 피곤하고 충혈됨, 또는 이유 없는 눈의 불편함 등도 안구건조증으로 인한 것입니다.

원인은 눈꺼풀 구조상의 문제, 복용하고 있는 약 또는 환경, 노화 등 여러 가지입니다. 안구건조증을 예방하기 위해 일상에서 손쉽게 할 수 있는 것들을 몇 가지 소개합니다.

1. 눈 깜빡 거리기: 전화, 컴퓨터, 책 같이 뭔가에 집중을 하고 있을 때는 눈을 깜박 거리는 횟수가 줄어듭니다. 이럴 때는 중간 중간에 먼 곳 보기, 잠시 눈 감기를 반복하면서 눈이 쉬 수 있도록 해야 합니다. 20-20 라는 방법이 있는데, 이것은 무언가를 집중해서 볼 때에는 20분 마다 한 번씩 20 초씩 먼 곳을 바라봐 주는 것입니다.

2. 안약 사용 줄이기: 안약은 일시적으로는 눈의 충혈을 완화시켜 주지만, 오래 사용하면 더 충혈되게 하거나 자극시킬 수 있습니다. 안약은 눈으로 가는 혈액 순환을 줄여줄게 하여 눈의 자생 능력을 저하시킵니다.

3. 인공눈물 안약 사용하기: 인공눈물 안약을 하루에 4번 이상 사용하면 눈에 수분을 더해줘 건강한 눈을 만들 수 있습니다.

인공눈물으로는 Refresh Tears, Systane, Refresh Plus Preservative Free, Blink 등이 있습니다.

심한 안구건조증으로 고생하고 있다면 아래 사항을 더 참조해 주세요.

1. 인공눈물 겔을 사용 해보세요(예: Refresh Liquegel, Refresh Celluvisc, Thera Tears PM). 또는 인공눈물 연고를 자기 전에 사용하는 것도 좋습니다(예: Refresh PM, Lacrilubel). 인공눈물 겔과 연고는 인공눈물보다 더 고농도이기 때문에 잠시 눈앞이 흐려질 수 있습니다.

2. 안구 세척제나 식염수 사용해서 하루 두 번 눈 씻기: 눈에 끼어있는 먼지나 점액을 씻어냅니다.

3. 눈꺼풀 청결 유지하기: 아침과 저녁에 깨끗한 수건으로 온점질을 10분씩 해주면 눈의 혈액 순환이 활발해져 눈물의 양이 늘어나고 눈의 감염을 예방할 수 있습니다. 또 따뜻한 물과 소량의 아가용 삼푸를 섞어서 손수건에 묻혀 눈을 감은 채 눈 주변을 깨끗하게 문질러 준 후 온점질을 하면 눈 건강에 큰 도움이 됩니다.

※ 주의: 눈에 이상이 있는 분들은 먼저 안과전문의와 상담하기 바랍니다.

Honey Pharmacy

약학박사 권 엔젤라
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623



척추건강

교통사고 후유증 어떻게 예방할까?

미국에서는 16살 이상이면 합법적으로 운전할 수 있다. 그래서 많은 사람들이 고등학교 때부터 운전대를 잡는다. 더구나 미국은 대도시를 제외하고는 대중교통을 이용하기가 불편해 장거리 이동을 위해 자가 운전을 피하기 어렵다.

척추 신경과 의사로서 환자를 진료하다 보면 교통사고 후유증으로 고생하시는 많은 분들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 사고 당시에는 아프지 않았지만 몇 달 아니 몇 년 후에 사고로 인한 통증이 찾아오기도 한다.

척추는 갑작스런 충격이 가해지면 한 쪽 방향으로 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해 주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통 사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

'조이척추신경병원' 을 오픈하기 전에 주로 백인 환자들이 내방하는 척추신경병원에서 환자를 치료한 적이 있었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추

신경병원 찾기를 주저하지 않았다. 그런데 우리 한인사회에서는 본인 자동차 보험으로 치료 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 사실 미국 사회에서는 본인 차 보험으로 먼저 치료하는 경우가 대부분이다. 사고가 상대방 과실로 인한 것이었다면 자신의 차 보험을 이용해 치료를 받아도 보험료가 올라가지 않기 때문이다. 또한 차 보험에는 대부분 Medical payment라는 항목이 있는데 이는 교통 사고가 발생할 경우 보험납입자에게 치료비를 지급하기 위한 것이다.

물론 가장 바람직한 것은 안전한 운전으로 자동차 사고를 사전에 예방하는 것이다. 그러나 어떤 이유에서라도 자동차 사고가 나고 그로 인해 작은 충격이라도 받았다면 주저하지 말고 척추신경병원을 방문해 치료를 받는 것이 좋다. 자동차 사고가 나서 우리 병원에서 치료받은 환자 가운데는 사고 전에 있던 통증까지 더 나아지는 경우도 많다.



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

생활건강

관절염에 좋은 식품 vs 나쁜 식품

관절염은 여러 가지 원인에 의해 관절에 염증이 생긴 것으로, 이로 인해 나타나는 대표적인 증상은 관절의 통증이다.

전문가들은 "이런 관절염에는 나이가 없다" 고 말한다. 노인병으로 치부하기 쉽지만 비만, 스트레스, 유전적 요인 등으로 젊은 층도 관절염을 앓을 수 있다는 것이다.

식단에 주의를 기울이면 염증을 다스리는 데 어느 정도 도움이 된다. 건강·의료 매체 '헬스(Health)' 가 관절염에 좋은 식품과 나쁜 식품을 소개했다.

■ 좋은 식품

- 브로콜리

비타민C와 K, 그리고 설포라판 성분이 풍부하다. 설포라판은 골관절염이 시작되는 걸 막고 증상의 진전도 늦추는 것으로 알려졌다. 브로콜리에는 기본적으로 칼슘이 많이 들어 있어 서서한 컵에 21mg) 뼈를 튼튼하게 유지하는 토대를 제공한다.

- 고등어, 청어 등 등 푸른 생선

고등어에는 오메가-3 지방산이 풍부해서 관절 염증을 줄이는 데 도움이 된다. 고등어 외에도 연어, 청어, 정어리, 그리고 멸치 등에 오메가-3 지

방이 풍부하다.

- 체리

다양한 색깔의 과일과 채소에는 항산화 성분이 풍부해서 염증을 줄이고 질병에 걸릴 위험도 낮춘다. 특히 체리에는 안토시아닌이 많이 들어 있어서 혈액 순환을 개선하고 통증을 덜어준다.

■ 나쁜 식품

- 설탕

당분은 염증을 악화시킨다. 정제 탄수화물도 비슷한 작용을 한다. 흰 밀가루에 백설탕이 잔뜩 들어간 빵, 설탕 범벅 음료수를 조심해야 한다.

- 냉동 피자

나트륨이 많이 들어있다. 고명으로 올라가는 페퍼oni, 소시지, 베이컨 등 가공육 때문이다. 짜게 먹으면 관절이 붓고 염증이 악화할 수 있다. 게다가 피자 도우는 대개 정제 탄수화물로 만들어진다.

- 콩기름

오메가-6 지방산은 혈압을 올리고, 면역 반응을 왜곡하고, 염증을 악화시키기 때문이다. 오메가-6 지방산이 많이 들어있는 콩을 비롯해 해바라기, 옥수수 등으로 만든 기름은 과다하게 많이 사용하지 않는 게 좋다.