

가정의학

당뇨병의 치료 당뇨병의 관리

이전 연재까지 당뇨병의 치료법(treatment)에 대해 자세하게 살펴보았습니다.

이들을 종합하여 간단하게 정리하였으니 당뇨병의 관리에 도움이 되기를 바랍니다.

당뇨병은 이미 전에 언급하여 드렸듯이 동맥경화증(atherosclerosis), 고혈압(hypertension)과 함께 3대 성인병(adult diseases)으로 불리는데 그 이유는 이들 세 가지 질환들이 매우 밀접한 관련이 있기 때문입니다. 즉 고혈압이 오래 지속되어 동맥경화증이 발생하고, 또 동맥경화증이 있게 되면서 당뇨병이 더 쉽게 발생할 수 있습니다. 당뇨병에 걸린 사람은 당뇨병 환자가 아닌 사람보다 동맥경화증에 걸릴 위험 인자(risk factor)를 더 많이 가지고 있기 때문에 이와 같은 위험 인자를 줄이기 위해 직접적이고 적극적인 노력이 필요합니다. 또한 당뇨병을 치료하지 않을 경우, 장시간 지속된 고혈당(hyperglycemia)으로 중요한 신체기관에 손상을 입힐 수 있습니다. 결과적으로 심장병(cardiac disease), 뇌졸중(stroke), 고혈압, 당뇨병성 망막증(diabetic retinopathy), 백내장(cataract)이나 시력 상실(blindness), 신부전(renal failure), 신경계 질환(neuropathy), 치아 및 잇몸 질환(tooth

or gingival disease), 발이나 발가락 절단(amputation) 등의 합병증이 발생할 수 있습니다.

당뇨병의 진행과 합병증을 방지하고, 생기더라도 조기 발견(early detection)하여 심한 합병증으로 발전되는 것을 막기 위해서는 혈당 조절을 위한 노력과 함께 식사 계획(meal plan), 운동 계획(exercise plan), 자가혈당 측정(self glucose monitoring), 저혈당(hypoglycemia) 혹은 고혈당에 대한 감시와 관리, 발관리, 인슐린과 경구약제의 조절, 아픈 날의 처치 요령(sick day management), 스트레스 관리, 합병증의 조기 발견을 위한 정기적인 의료 검진 등 다양하고 복합적인 조치가 있어야 합니다. 이를 위해서 병원 단위에서는 당뇨병 관리팀(diabetic control team)을 운영하기도 하며, 당뇨병의 위험에 대해 알려주고 관리 요령을 함께 가르쳐주는 당뇨교실(diabetic education)도 환자들에게 많은 도움이 됩니다.

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



생활건강

몸이 보내는 경고 '피로'

특정 질환이 없음에도 불구하고 피로감을 호소하는 사람들이 있습니다. 일상에서 느끼는 피로는 생활습관과 밀접한 연관이 있습니다.

첫째는 수면 부족입니다. 성인은 하루에 7-8시간은 자야 합니다. 잠을 충분히 못 자면 집중력이 저하되고 건강에도 악영향을 미칩니다. 침실에서 노트북, 휴대전화, TV등 수면을 방해하는 기기들을 치워 수면 친화적 환경을 조성해야 합니다.

두 번째는 수면무호흡증입니다. 코골이 등으로 인해 자는 동안 호흡이 잠시 멈추는 상태가 될 수 있습니다. 이때마다 잠을 깨지만 당사자는 이를 알아채지 못합니다. 실제 수면 시간이 줄어드는 것입니다. 체중을 줄이고 술, 담배를 멀리하여 수면무호흡증을 없애도록 노력해야 합니다.

세 번째는 불균형한 식사입니다. 균형 있는 식단은 혈당을 적절하게 유지해 피로감을 없애줍니다. 단백질과 복합 탄수화물이 고르게 포함된 아침을 꼭 먹어야 합니다.

네 번째는 카페인 과다 섭취입니다. 카페인을 적당히 섭취하면 집중력이 향상되고 적당한 긴장상태를 유지하게 되지만 너무 많이 섭취하면 심박수와 혈압 등을 높입니다.

다섯 번째는 우울증입니다. 우울증은 정신적인 장애뿐만 아니라 여러가지 신체적 이상 증상을 초래합니다. 피로감, 두통, 식욕부진이 대표적 증상입니다.

여섯 번째는 빈혈입니다. 여성들이 피로감을 느끼는 가장 큰 원인 중 하나가 빈혈입니다. 철분 보충제와 살코기, 간, 조개류, 콩 등 철분이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

일곱 번째는 갑상선 기능 저하증입니다. 갑상선 기능이 떨어질 경우 살이 찌 수 있고 피로를 쉽게 느끼게 됩니다.

여덟 번째는 당뇨병입니다. 당뇨병환자의 혈액 속에는 당이 많이 함유되어 있습니다. 당이 체세포로 들어가 에너지로 전환되어야 하지만 잘 되지 않습니다. 따라서 많이 먹어도 몸에서는 에너지가 생기지 않고 쉬 피로해집니다.

아홉 번째는 탈수증입니다. 수시로 적당량의 물을 마시고 육체 활동을 하기 전에는 더 많은 물을 보충해 주어야 합니다.

열 번째는 심장병입니다. 집안 청소 등 가벼운 일에도 피로감을 느낀다면 심장에 문제가 있다는 신호일 수도 있습니다.

피로는 육체가 위험에 처해있다는 신호입니다. 꼭 쉬어도 좀처럼 피로가 가시지 않는다면 질환으로 인한 것일 수 있으므로 꼭 진찰을 받아보아야 합니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권연젤라
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 관리는 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

시금치 즐겨 먹는 사람 “머리 똑똑하고 눈 밝아”

시금치를 먹으면 '결석'이 생긴다며 안 먹는 사람들이 있다. 시금치가 다른 채소에 비해 수산함량이 높은 것은 사실이다. 우리 몸속에서 수산과 칼슘이 만나면 수산칼슘으로 결합해 딱딱한 결석을 형성한다. 하지만 수산은 휘발성으로 물에 삶으면 30% 이상 줄어든다. 물에 데쳐 무쳐 먹거나 국을 끓여 먹는 한국인의 식습관으로 시금치 속 수산은 크게 제거된다.

시금치에 함유된 수산 때문에 결석이 생기려면 하루에 500g 이상 다량 섭취해야 한다. 매일 시금치 녹즙이나 압착 주스를 마시지 않는 이상 이 정도를 섭취하기 어렵다.

건강·의료 매체 '헬스(Health)' 가 잎채소 중에도 최고로 꼽히는 시금치 섭취의 장점을 설명했다.

■ 영양의 보고

칼로리는 낮고 영양가는 높다. 시금치 세 컵은 단 20칼로리. 하지만 단백질 2g, 섬유질 2g, 그리고 탄수화물 3g이 들어 있다. 하루에 시금치 세 컵을 먹으면 비타민K 일일 권장량의 300%를 섭취할 수 있다.

비타민A는 160%, 비타민C는 40% 섭취가 가능하다. 비타민K는 뼈를 튼튼하게 유지하는 데, 비타민A와 C는 면역 기능이 제대로 돌아가는데 필수

적이다. 시금치에는 그밖에도 엽산, 마그네슘, 철, 칼륨 등 다채로운 영양소가 들어 있다.

■ 각종 질병 예방

시금치는 포만감을 느끼는 호르몬이 나오도록 도와 체중 조절에 기여한다. 또 심장질환과 각종 암, 2형 당뇨병을 예방하는 데도 기여한다는 연구 결과도 있다.

■ 인지 능력 향상

푸른 잎채소에는 항염증 효과가 있다. 따라서 노화로 인한 두뇌 손상을 막는 데 도움이 된다. 미국 러시대 연구팀은 950명의 노인을 5년여에 걸쳐 추적 관찰한 결과 시금치 등 푸른 잎채소를 매일 섭취한 이들은 그렇지 않은 이들에 비해 인지 능력이 10년 이상 젊은 것으로 나타났다.

■ 황반 변성 예방

시금치를 먹으면 실명 원인인 황반 변성에 걸릴 위험이 줄어든다. 항산화 성분의 일종인 루테인이 풍부하기 때문이다.

한 연구에 따르면 두 달 동안 냉동 시금치를 매일 75g씩 섭취했더니 혈중 루테인 수치가 올라가고 황반 색소 밀도(MPOD) 역시 증가했다. 황반 색소 밀도가 증가하면 황반 변성 위험은 줄어든다. 단 루테인을 보존하려면 되도록 열을 가하지 않고 조리하는 게 좋다.