

가정의학

당뇨병의 치료 인슐린 치료의 부작용과 조치법

▶ 지난해에서 이어집니다.

인슐린을 사용하면서 나타날 수 있는 또 다른 부작용(side effect)으로는 저칼륨혈증(hypokalemia), 인슐린 과민성반응(insulin hyper sensitivity), 주사 부위의 지방위축(lipoatrophy)이나 지방과증식(lipohypertrophy)이 있으며, 흔히 체중도 증가(weight gain)합니다.

저칼륨혈증은 인슐린이 혈당을 세포 안으로 들어가게 할 때 혈중칼륨도 같이 들어가서 나타나는 현상으로 전해질이상(electrolyte imbalance)이 생기면서 부정맥(arrhythmia)이나 근육경련(muscle spasm)과 같은 문제를 일으킬 수 있습니다.

이는 특히 인슐린을 정맥 투여(intravenous injection)해야 하는 응급치료 때 자주 볼 수 있는데, 이를 예방하기 위해서는 인슐린을 사용하면서 전해질을 수시로 점검하여 필요에 따라 경구 혹은 정맥주사로 조심스럽게 보충해야 합니다.

인슐린 주사한 후에 바로 피부가 가렵고 화끈거리며, 두드러기가 나타나거나, 심한 경우 쇼크에 빠질 수



도 있습니다. 증상이 가벼운 경우에는 고순도(high purified) 인슐린으로 바꾸고, 증상을 치료하기 위해서 항히스타민제(antihistamine)를 쓰기도 합니다.

그러나 증상이 심한 경우에는 탈감작(desensitization)이라는 특별한 방법을 통해서 인슐린 과민성을 제거하는 치료를 하기도 합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

사진=shutterstock

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



생활건강

폐렴 예방 접종

폐렴은 세균이나 바이러스에 의해 폐의 공기주머니(폐포)에 생긴 염증을 말합니다. 폐렴이 생기면, 기침, 가래, 호흡 곤란과 같은 증상이 일어나며 발열, 오한이 동반되는 경우가 흔합니다. 폐렴은 건강한 사람이 걸릴 경우에는 큰 문제가 되지 않지만, 면역력이 약하거나 질병이 있는 사람, 노인, 만성폐쇄성폐질환, 천식의 폐질환을 앓던 환자가 걸리면 치명적이며 사망인이 될 수도 있습니다.

폐렴을 예방 하기 위해서는 금연을 하고, 영양 상태를 잘 유지하고, 만성적으로 앓고 있는 질환을 철저히 치료해야 합니다. 그리고 독감 예방 접종과 폐렴 예방 접종을 하면 폐렴 예방에 큰 도움이 됩니다.

폐렴 예방 증은 65세 이상인 사람은 누구나 맞는 것이 권장 되고 있습니다. 65세 이상이 되면서 면역력이 급격히 저하되기 때문에 폐렴에 걸릴 확률도 높아지고, 폐렴이 걸렸을 경우 치명적인 경우가 더 많습니다. 65세 미만의 사람 중에는 만성폐쇄성폐질환, 천식, 흡연자, 당뇨환자 등 폐에 질환이 있는 사람, 또는 질병으로 인해 면역력이 저하돼 있는 사람이면 폐렴 예방 접종이 권장 됩니다.

■ **접종 후 경험할 수 있는 정상 반응**
폐렴주사는 근육으로 투여하는 방법으로 접종을 합니다. 그래서 접종 후에 접종

부위가 빠근한 증상이 가장 흔하고, 사람에게 따라 접종 부위가 부어오를 수도 있습니다. 그리고 다른 예방 접종과 마찬가지로 우리의 몸에 폐렴 항원을 투여함으로써 면역 반응을 일으켜 효능이 생기는 것이기 때문에, 면역 반응이 더 활발하신 분은 몸살과 같은 증상을 경험 하실 수 있습니다. 이 증상들은 접종 후 1일에서 5일 정도 후엔 자동적으로 회복 되는 증상들이지만, 그 동안에 너무 불편하신 경우에는 타이레놀이나 에드빌 같은 약국에서 손쉽게 구할 수 있는 진통제를 복용하시면 불편함을 조금 완화 시킬 수 있습니다.

■ **폐렴 예방 접종은 어디서 할 수 있나**
폐렴 주사는 내과, 또는 약국에서 접종이 가능합니다. 약국에서 폐렴 주사를 맞을 경우에 따로 처방전을 받아 오지 않아도 접종 가능하며, 건강 보험을 보유하고 계신 분들은 보험 적용이 가능한 경우 무료 접종이 가능합니다.

메디케어(Medicare)를 보유하신 65세 이상이신 분들은 모두 보험 적용이 가능하며 무료로 접종할 수 있습니다.

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



척추건강

스마트폰과 척추건강

오늘날 우리의 생활을 스마트폰(smart phone)을 때어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 생활에서 차지하는 비중은 매우 크다. 그런데 스마트폰은 우리에게 삶에 무척 많은 유익을 선사했지만 그 반면 많은 것을 빼앗기도 했다. 스마트폰으로 인해 잃은 것 가운데 하나가 바로 척추건강이다. 척추 신경과 의사이자 스마트폰이 척추에 미치는 문제점에 대하여 이야기를 하려고 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추 7개, 흉추 12개, 요추 5개, 천추 5개, 미추 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우에, 목 디스크문제에는 두통, 어지럼증, 팔, 손저림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 혹사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 기, 달리기, 과격한 운동 등에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면 서예, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척

추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다쳐서 척추수술전문가의 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 빠르거나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반 해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권해 드린다.

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



생활건강

여름 불청객, 온열 질환 대처법

여름철 높은 기온은 열사병 등 온열 질환의 원인이 되기도 한다. 건강 매체 '베리웰헬스'가 온열 질환의 다양한 증상과 대처법을 소개했다.

■ **열발진**
열띠따라고도 한다. 땀구멍이 막혀 땀이 제대로 배출되지 못하면서 작은 발진과 물집이 생긴다. 목, 가슴, 사타구니나 팔다리 안쪽에 생기기 쉽다. 환부를 시원하고 건조하게 유지하고 발진용 가루나 연고를 바른다.

■ **열경련**
땀을 많이 흘려 체내 수분과 미네랄 등이 부족해지면 근육 경련이 생긴다. 더운 장소에서 강도 높은 육체노동이나 운동을 할 때 종아리, 허벅지, 어깨 등에 경련이 일어나기 쉽다. 증상이 생기면 수분을 섭취하고 시원한 곳에서 쉬어야 한다. 경련이 멈췄다고 곧바로 일에 복귀하지 말고, 경련 부위를 마사지하며 충분한 휴식을 취해야 한다.

■ **열실신**
더위로 체온이 올라가면 열을 외부로 발산하기 위해 피부 쪽 혈액량이 늘리는 탓에 몸 중심의 혈액은 감소한다. 열



실신은 뇌로 가는 피가 일시적으로 부족해지면서 의식을 잃는 증상이다. 앉거나 누운 상태에서 갑자기 일어설 때 나타나기 쉽다. 증상이 나타나면 시원한 장소로 옮겨 눕히고, 다리를 머리보다 높게 둔다.

■ **열사병**
체온을 조절하는 중추신경에 장애가 발생하며 생기는 증상이다. 일시적으로 의식을 잃거나 심하면 혼수상태에 빠진다. 체온조절 능력을 잃은 상태에서 땀이 나지 않아 환자의 피부는 건조하고 뜨겁다. 심한 두통이나 오한을 느끼고 호흡과 맥박이 약해진다. 119에 신고를 하고 환자를 시원한 곳으로 옮겨 선풍기 등으로 체온을 낮춰준다. 의식이 없을 때 물을 먹이면 위험하다.

사진=shutterstock