

가정의학

당뇨병의 치료 인슐린요법 사용 시기의 결정

2006년에 미국당뇨병 학회(American Diabetes Association, ADA)와 유럽당뇨병학회(European Association for the Study of Diabetes, EASD)에서 제2형 당뇨병 치료의 진료 권고 방침을 발표하면서 인슐린의 사용에 관한 지침을 구체적으로 제시했는데, 그 내용은 일단 당뇨병으로 진단되면 식이요법과 운동을 중심으로 한 생활 습관 조절(lifestyle control)과 함께 메트포르민(metformin)을 우선 사용하고, 혈당 조절이 되지 않으면 경구 혈당강하제(hypoglycemics)를 추가하되 어느 단계에서든지 인슐린 치료를 시행하도록 하는 것입니다.

또한 두 가지의 경구약(double or -al agent) 사용 후에도 당화혈색소(HbA1c)가 8.0% 미만인 경우에는 세 가지 병합요법(triple oral agent regimen)을 시행할 수 있으나 실제로는 혈당 조절이 잘 안되며 비용도 더 많이 들어가게 됩니다. 이런 이유로 인슐린을 일찍 사용하는 것이 유리한 경우가 많습니다.



혈당 조절 목표치(goal of blood sugar control)는 당화혈색소가 7.0% 이하로 유지되게 관리해야 하는데, 10.5% 이상으로 올라가거나 고혈당증상(hyperglycemic symptoms)을 동반하는 경우에는 경구약으로는 충분히 조절이 안되는 경우가 대부분이므로 이럴 때는 처음부터 인슐린요법을 고려하는 것이 바람직합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



생활건강

기미 관리에 주목받는 트라넥삼산

기미(melasma)는 얼굴에 갈색 또는 회색 빛의 반점이 생기는 흔한 피부 질환으로, 햇빛 노출, 호르몬 변화, 유전적 요인 등이 주요 원인으로 알려져 있습니다. 건강에는 큰 해가 없지만 외모와 자신감에 상당한 영향을 줄 수 있습니다. 지금까지는 자외선 차단제, 하이드로퀴논, 레티노이드, 화학적 필링, 레이저 등이 주된 치료 방법이었지만, 최근에는 트라넥삼산(Tranexamic Acid, TXA)이 안전하고 효과적인 치료 옵션으로 주목받고 있습니다.

트라넥삼산은 기존에 사용되던 기미 치료제들과는 다른 방식으로 작용합니다. 단순히 증상을 완화하는데 그치지 않고, 기미가 생기는 근본적인 원인을 직접 개선해 더 눈에 띄는 효과를 보입니다. 그리고 트라넥삼산은 하이드로퀴논이나 트레티노인 같은 다른 치료제와 달리 피부가 햇빛에 민감해지는 부작용(광과민반응)이 없습니다. 이런 이유로 최근 피부과와 뷰티 분야에서 많은 관심을 받고 있는 성분입니다.

■ 트라넥삼산의 작용 기전

트라넥삼산은 원래 지혈제로 개발된 약물이지만, 이후 색소 침착 개선 효과가 밝혀져 큰 주목을 받기 시작했습니다. 트라넥삼산은 염증 억제 + 멜라닌 과잉 생성 차단 + 붉은기 완화, 이 세 가지 작용으로 기미를 없애는데 큰 도움을 줍니다.

- 멜라닌세포 활성 억제 → 과도한 멜라닌 생성을 줄임
- 피부염증 감소 - 플라스민 활성 억제 → 염증성 매개물질 감소, 색소침착 억제

-혈관성 요인 개선 → 기미와 함께 나타나는 홍조 완화

■ 기미 치료 효과

- 색소 감소: 경구, 국소 도포, 주사 등 다양한 방식에서 기미를 완화하는 효과가 임상 연구로 입증됨
- 안전성과 내약성: 부작용이 비교적 적음 (경구 시 드물게 위장 장애, 국소 사용 시 가벼운 피부 자극)
- 난치성 기미에 도움: 하이드로퀴논이나 레이저 치료에 충분히 반응하지 않는 경우 대안이 될 수 있음
- 다양한 제형 사용 가능: 크림, 세럼, 저용량 경구제 등으로 활용 가능하며, 반드시 피부과 전문의의 지도하에 사용해야 함

■ 결론

트라넥삼산은 단독으로 기미를 완전히 없애는 '마법의 치료제'는 아니지만, 자외선 차단제 및 기존 치료와 병행했을 때 다른 치료 보다 매우 유용한 옵션이 될 수 있습니다. 보다 맑고 균일한 피부 톤을 원하는 환자께 트라넥삼산은 안전성과 효과 면에서 희망적인 대안이 될 것입니다.

*모든 트라넥삼산 함유 치료제는 반드시 의사 처방이 있어야 구매 가능합니다.

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



척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들, 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 필요가 있다. 치아 관리를 잘 해오신 나이 드신 분들은 (치과에 정기적으로 가서 Dental cleaning) 건강한 치아를 유지하듯이 꾸준한 척추 관리가 척추 퇴행성으로 인한 목, 허리 통증, 그리고 팔 다리 저림등을 예방할 수 있다.

요즘 병원을 방문하시는 분들 중에 목, 허리 디스크가 나와서 신경을 누르기 때문에 팔 저림, 등쪽의 따끔거림, 다리 저림 등의 증상을 호소하시는 분들이 많다. 그들 중에 대부분은 "선생님, 저는 목이나 허리는 전혀 안 아픈데 팔(또는 다리)만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?" 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 신경이 어디선가 눌렸을 때 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행이

되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기조차 힘들실 때 오시는 나이 드신 어른들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 "Silent Killer" 라고도 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 "선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주 전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걷겠어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 새 것으로 바꾸어 가며 쓸 수 있지만 우리의 척추는 바꿀 수가 없다. 건강할 때 더욱더 관리를 해서 건강한 척추를 유지해야 할 것이다.

어떻게 척추를 건강하게 관리할 수 있을까? 더 늦기 전에 척추 상태를 확인하고 정기적인 척추 교정을 통해 척추의 퇴행성을 막을 수 있다.

그리고 디스크 문제로 진단을 받으셨다면 디스크 치료 전문 병원인 저희 병원을 방문하셔서 상담을 받아 보시는 것도 권해 드립니다.

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



생활건강

운동 전에 먹지 말아야 할 음식

운동하기 전에는 조심해야 할 음식이 있다. 미국 건강 매체 '잇 디스 닷 댓'이 운동하기 전에 가능하면 먹지 말아야 할 음식을 소개했다.



■ 머핀

머핀뿐만 아니라 빵 종류는 모두 조심한다. 흰 설탕과 정제 탄수화물은 인슐린 분비량을 빠르게 끌어 올린다. 그 결과 혈당은 뚝 떨어지고, 몸은 피곤을 느끼게 된다.

■ 양배추

항산화, 항균 작용을 하며 면역력을 강화한다. 문제는 섬유질이 풍부해서 소화 시간이 걸린다는 것이다. 운동 직전에 먹었다간 복부 팽만감 때문에 불편할 수 있다. 양배추를 비롯해 케일, 콜리플라워 등 십자화과 채소는 운동 후에 먹는 게 좋다.

■ 무설탕 캔디

단맛을 내기 위해 다른 첨가물이 잔뜩 들어간다. 무설탕 식품에 흔히 들어가는 당알코올은 위장 장애를 유발한다. 즉 운동을 하다가 방귀 및 설사 등의 증상으로 낭패를 볼 수 있다.

■ 탄산음료

운동 전에 카페인을 약간 섭취한다는 생각은 나쁘지 않다. 단 탄산음료는 피해야 한다. 기포가 들어 있어서 운동 내내 배가 팽창할 것이기 때문이다. 그렇게 되면 물이나 스포츠음료를 마셔야 할 순간, 즉 수분을 섭취해야 할 때를 놓치기 쉽다.

■ 콩

단백질을 비롯해 영양이 풍부해 많이 먹는 게 좋다. 그러나 운동 직전에는 조심할 것. 소화 과정에서 다량의 수소와 이산화탄소가 발생하기 때문에 팽만감과 함께 방귀나 통증이 찾아올 수 있다.

사진=shutterstock