

가정의학

당뇨병의 치료

당뇨병에서 인슐린 실제 사용법

경구약(oral agents)으로 더 이상 혈당 조절이 되지 않는 제2형 당뇨병이나 처음부터 인슐린 요법을 필요로 하는 제1형 당뇨병 환자에게는 인슐린만을 사용하여 치료를 하게 되는데 그 사용법에는 여러가지가 있습니다.



전통적인 인슐린 치료 방법은 중간형 혹은 지속형 인슐린을 하루에 1-2회 주사를 하는 것으로 적정량의 인슐린(glargine의 경우 시작 용량은 10단위)을 취침 전이나 아침 공복에 시작하도록 합니다.

지속형(long-acting) 인슐린을 하루 1회 투여하는 방법, 중간형(intermediate) 혹은 혼합형(mixed) 인슐린을 하루 1-2회 투여하는 방법, 지속형을 잠자기 전에 그리고 속효성(rapid-acting) 인슐린을 매 식사 전에 투여하는 방법(다회 인슐린요법) 등을 매우 다양하게 적용합니다.

이 중 어떠한 방법으로 혈당을 조절할 것인지는 환자와 주치의가 함께 상의하여 상황에 맞추어 사용합니다. 즉, 하루 중에서 고혈당(hyperglycemia)이 주로 나타나는 시기, 당뇨 환자에게 남아있는 인슐린 분비 능력, 식사량과 식사 습관, 인슐린 주사에 대한 환자의 태도, 환자의 순응도 등을 고려하여 결정하는 것입니다.

아침에 공복 혈당(fasting blood glucose)을 측정해서 목표 혈당수치인 70-130mg/dL에 도달할 때까지 3일마다 2단위씩 증량합니다. 만약 공복혈당이 180mg/dL 이상으로 높다면 3일마다 4단위씩 증량하기도 하지만 급하게 용량을 올리는 것보다는 서서히 적은 양을 올리는 것이 안전한 방법입니다.

만약 저혈당(hypoglycemia)이 발생하거나 아침 공복 혈당이 70mg/dL보다 낮다면 취침 전의 인슐린 용량을 4단위 혹은 10% 줄여야 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



생활건강

빈속에 먹어야 효과가 있는 약들

약마다 성분이 다르고 몸에서 다르게 작용하므로 각각 효과적인 복용법이 다릅니다. 대부분의 약들은 위에 자극을 주기 때문에 주로 식후에 복용하고 합니다. 식후에 복용하면 섭취한 음식이 위점막을 보호해 약으로 인한 위점막 자극을 줄여준다는 장점이 있지만, 공복에 먹어야만 약의 효과를 볼 수 있는 약물군들이 있습니다. 그러므로 '어떤 약은 꼭 식사 후에 먹어야 하고, 어떤 약은 반드시 식전에 먹어야 한다' 라는 의사 및 약사들의 주의사항을 무시해서 안 됩니다. 빈속에 약을 복용하는 이유는 약의 흡수율을 높이기 위한 것이기도 하고 다른 약들이나 음식과의 상호작용을 막기 위한 이유도 있습니다.

많은 사람들이 빈속에 약을 먹으면 속이 아플까 봐 염려를 합니다. 물론 빈속에 먹을 경우 철분제처럼 속이 쓰린 약들도 있습니다. 하지만 식후에 약을 먹어도 위장 장애는 올 수 있습니다. 위장장애가 올 수 있는 약을 먹을 때에는 다른 때보다 물을 많이 먹은 후에 약을 복용하면 되고 위장 보호제 등을 함께 먹으면 위장장애는 대부분 예방되니 안심하고 먹어도 됩니다. 공복에 먹어야 효과적인 약들을 몇 가지 소개하겠습니다.

- **Alendronate 골다공증약:** 포사맥스, 알토넬정과 같은 골다공증 약물들은 최소한 식사 30분 전에 복용해야 하고, 복용 후 30분까지 눕지 않고 앉아 있거나 서 있는 것을 권장합니다.

- **Ampicillin 항생물질:** 세균 감염증에 쓰

이는 합성 페니실린인 암피실린(ampicillin), 옥사실린(oxacillin)과 같은 항생제는 음식물이 약의 흡수를 방해하기 때문에 식사 1시간 전이나 식사 2시간 이후에 복용하는 것을 권장합니다.

- **Levothyroxine 갑상선약:** 갑상선기능저하증과 단순갑상선종에 사용되는 신드로이드(Synthroid) 약은 최소 식사 30분에서 1시간 전에 복용해야 합니다.

제산제(antacids), 철분(iron), 칼슘을 드셔야 하는 경우에는 4시간의 시간차를 두고 복용해야 합니다. 갑상선약은 갑자기 중단하면 안되고 복용하지 못하는 상황이 오면 의사와 바로 상담하셔야 합니다.

- **Omeprazole 위장약:** Nexium, pantoprazole, lansoprazole과 같은 역류성 식도염에 사용되는 위장약 계통은 식후에 복용해도 괜찮지만 위산을 억제하는 제산제가 들어가면 오히려 소화가 잘 안 될 수도 있기 때문에 위장 내의 산도가 높은 공복이나 식후 1-2시간 후에 복용하는 것을 권장합니다. Omeprazole 과 같은 약은 공복에 복용 시 몸속에 흡수도 더 잘 됩니다.

이외에도 약마다 복용법이 다르니 약의 효능을 효과적으로 보기 위해선 꼭 약사와 상담하신 후에 복용하는 것이 좋습니다.

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



척추건강

중년의 척추 관리



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. 이런 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 관리의 매우 중요하다. 이 시기에 꾸준한 척추 교정과 척추 압박 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

좋은 낮잠 vs 나쁜 낮잠



낮잠을 자기에 이상적인 시간은 낮 12시부터 오후 2시 사이. 수면전문가들은 늦어도 오후 2시 이전의 낮잠을 추천한다.

낮잠을 자는 이유는 피로를 풀고 에너지와 원기를 회복하기 위해서다. 또 다른 이점도 찾을 수 있다. 혈압을 낮추고, 긍정적 기분을 높이고 좌절감에 대한 내성을 높이며, 기억력과 학습능력을 향상시킬 수 있다.

'파워 낮잠'으로 알려진 20-25분의 짧은 낮잠이 활력을 되찾는데 가장 효과적이다. 파워 낮잠은 인지력, 감각운동 학습, 기억과 정보 유지, 운동 퍼포먼스의 개선에 도움이 될 수 있다.

낮잠을 자고 나서 졸립다면, 너무 오래 잤을 가능성이 크다. 낮잠을 자기

시작해 25분 후면 깊은 잠에 빠지는데 이는 재충전에 도움이 안 된다.

깊은 낮잠에 빠지면 몽롱하고, 기분이 혼란스럽고, 피곤함을 느낄 수 있다. 잠에서 깨기도 쉽지 않고, 일어나서도 지금이 하루 중 언제인지, 내가 어디에 있는지도 헷갈린다. 이렇듯 애매모호한 느낌은 수면 관성 때문에 생기는데, 수면과 각성 사이의 과도기 상태에는 퍼포먼스 약화, 주의력 저하, 피로감 증가가 나타난다.

낮잠을 오래 자면 수면 패턴의 붕괴를 가져올 수 있다.

우울증은 수면과 관련이 있다. 우울증이 있는 사람들에게는 양질의 통합 수면을 취하는 것이 필수적이다. 오후에 낮잠을 자는 것은 득보다 실이 많을 수 있다.