

발건강

류마티즘 관절염

한 통계에 따르면 한국인의 약 1%의 류마티즘 관절염을 앓고 있다. 류마티즘의 원인은 명확히 밝혀지지 않았지만 유전적인 가능성이 가장 많은 것으로 알려졌다.

자신이 류마티즘을 앓고 있다는 것을 모르고 발 통증 때문에 병원에 왔다가 류마티즘 진단을 받는 경우도 종종 있다. 하지만 최근 다양한 종류의 약물들이 개발되어, 초기에 발견하면 관절 손상 없이 치료가 가능한 경우도 많다.

약물요법으로는 소염진통제처럼 염증을 일으키는 물질 프로스타글란딘을 차단하는 약물도 있고 스테로이드와 항류마티스류의 약물도 있다. 10년 전부터는 새로운 치료제인 생물학적 제제 약물들이(TNF-alpha 길항제) 나와서 좋은 효과를 인정 받고 있다. 생물학적 제제 약물은 관절 손상의 진행을 막거나 증상을 호전시키는 데 좋은 효과를 보이는 것으로 입증되었다.

류마티즘 관절염으로 인한 대적인 발의 증상은 무지외반증과 망치족지이다.

무지외반증은 엄지 발가락이 바깥쪽으로 심하게 휘는 증상이고, metatarsal phalangeal joint(발과 발가락

을 이어주는 관절)에 관절염이 발생해 생기는 심한 발가락 변형이 망치족지(Hammer Toe)이다.

이런 발의 변형이 생기면서 발가락과 발이 한쪽으로 쏠리면서 발바닥에 굳은 살이 생기고 심하면 욕창이 생기는 경우도 있다. 아주 심한 경우는, 일반 신발을 못 신어서 맞춤 신발을 신어야만 하는 경우도 있다.

비수술 방법은 맞춤 신발과 류마티스 전문의가 주는 약을 먹으면서 관절염이 더 악화되지 않게 하는 것이다.

수술은 비수술 방법이 효과가 없을 때 권장한다. 수술 방법은 다양하며, 수술 전에 X-RAY를 찍어서 관절이 얼마나 기형이 되었는지 확인하고 수술을 진행한다. 수술 후 6주 정도면 정상으로 걸을 수 있고, 대부분의 환자들이 보행이 훨씬 쉬워지고 발 통증이 사라졌다고 말한다.

강한국·김상엽 발&발목 전문센터
김상엽 Sang Kim DPM
Office Number: (714) 735-8588
한국어 서비스: (714) 773-2547
5451 La Palma Ave, #26
La Palma, CA 90623



치과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띠 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm 두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이라도 젊은 사람보다 치아가 노랗게 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다. 하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 관절염과 미세먼지에 좋은 소나무 유황

<1210호에서 이어집니다.>

그럼 유황은 인체 내에서 어떠한 생리적 작용을 하는지 몇 가지로 요약하면 다음과 같습니다.

첫째, 유황은 통증 완화 작용이 강합니다. 둘째, 유황은 염증을 삭히는 작용이 강합니다.

셋째, 유황은 물질을 운반하는 성질이 강해 피부, 인체의 세포막 깊숙이 투과되어 약성을 발휘하여 특히 피부, 손톱, 머리카락, 관절을 튼튼하게 해줍니다.

인체조직에서 유황 성분은 뼈, 피부, 머리카락에 가장 많이 분포되어 있습니다. 머리카락이 윤기가 없고, 피부가 주름지고, 손톱과 발톱이 딱딱하게 각질화 되는 현상들은 모두 유황 성분이 현격하게 결핍되어 가기 때문입니다. 그만큼 유황 성분이 머리카락, 뼈, 피부 조직에 깊이 관여하고 있다는 증거입니다.

넷째, 유황은 혈관을 팽창시키고, 피의 흐름을 증강시키는 작용이 강합니다.

다섯째, 유황은 노화 방지 및 장의 연동 작용을 회복시켜 변비를 신속하게 회복시킵니다.

마지막으로 해독작용을 합니다. 이는 매우 중요한 유황의 역할입니다.

■ 화공(중금속, 농약독)을 해독(解毒)시키는 유황
유황의 가장 특출한 생화학적인 작용

은 뭐니뭐니해도 해독작용입니다. 현대인들이 건강하게 살아가려면 가장 시급하게 풀어야 할 숙제가 화공해독으로부터의 해방입니다. 화공해독은 암과 각종 난치병을 유발시키는 제일의 원인이 되기 때문입니다. 이런 공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가진 물질이 다름 아닌 유황입니다.

1978년도 어느 대학 교수가 “동치미 국물을 마시면 연탄가스(gas)중독 증상이 회복된다.” 라고 흥미 있는 연구 결과를 발표한 적이 있습니다. 실제로 연탄가스에 중독됐을 때 동치미 국물을 마시면 신비하게도 경미한 두통, 어지러운 증상이 사라집니다. 그것은 무김치, 동치미 국물 속에 유황 성분이 가득 들어 있기 때문입니다.

이처럼 유황은 화공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가지고 있습니다. 다행히 소나무유황은 소나무에서 추출하기 때문에 산삼처럼 비싸지는 않지만 효능은 산삼을 능가합니다.

복용 방법은 식후에 소나무 유황 1티스푼을 물에 타서 하루1~2회 정도 복용하면 어지간한 통증은 많이 경감되는 것에 놀랄 것입니다

다시 한 번 강조하지만 세상에 널려있는 것이 약재입니다. 내 몸에 필요한 것을 찾는 것이 중요합니다.

▶ 문의: (714) 534-4938 Jack Son

가정의학

고혈압

1. 고혈압이란?

심장이 온 몸에서 필요한 혈액을 뿜어낼 때 동맥의 측벽에서 받는 압력을 혈압이라고 합니다. 얼마전까지 정상 혈압은 수축기 혈압(최고 혈압) 120mmHg 이완기 혈압(확장기 혈압 또는 최저 혈압) 80mmHg이었으나 이제 그 수치는 전 고혈압증을 의미하게 되었습니다.

또한 1단계 고혈압이란 수축기 혈압이 140~159mmHg, 이완기 혈압이 90~99mmHg인 경우를 말하며, 2단계 고혈압은 수축기 혈압이 160mmHg 이상이고 이완기 혈압이 100mmHg 이상으로 분류되었습니다. 정상적으로 혈압은 높은 사람도 있고 낮은 사람도 있습니다.

연구 결과에 따르면 혈압이 높을수록 심장혈관계 사망률이 비례적으로 증가한다고 합니다.

2. 고혈압의 증세는 무엇일까요?

고혈압은 일반적으로 뚜렷한 증상이 없는 것이 보통입니다. 혈압이 높을수록 증상이 강하게 오는 것도 아니고, 개인차가 심하여 혈압이 낮아도 심한 증상을 호소하는 경우도 있습니다.

하지만, 대다수의 많은 환자들이 증상을 느끼지 못하고 생활하다가 심각한 합병증이 생긴 후에야 병원

을 찾습니다. 이러한 이유로 고혈압을 “소리 없는 저승사자” 또는 “침묵의 살인자” 라고 부릅니다.



환자들은 흔히 “뒷머리가 멍해요.” “어지러워요.” “쉽게 피로해요.” 등의 증상을 호소하는데, 육체적이나 정신적으로 과로한 경우에 이러한 증상들이 나타납니다. 합병증이 발생한 이후에는 “몸이 부어요.” “숨쉬기가 곤란해요.” “가슴이 아파요.” “두통이 있고 앞이 잘 보이지 않아요.” 라며 고통을 호소합니다.

뇌혈관의 합병증이 있는 경우에는 오심, 구토, 의식장애 등 심한 증상을 호소합니다.

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

