

발건강

통풍(Gout)

통풍이란 우리 몸 안에 요산이라고 하는 물질이 몸밖으로 빠져 나가지 못하고 과도하게 축적되어 발생하는 병입니다. 바람만 스쳐도 아프다고 해서 통풍이라고 부릅니다.

요산이란 우리가 먹는 음식 특히 육류나 술에 많이 포함되어 있는 퓨린이 소화되어 최종적으로 대사된 후 나오는 물질로 보통 혈액 내에 녹아 있다가 소변으로 배출됩니다. 통풍 환자는 혈액 내 요산이 지나치게 많아서 이것이 결정체로 변하고, 이 요산 결정체가 관절 내에 침착하여 염증을 유발하게 됩니다. 이런 요산 결정체가 팔꿈치, 귀, 손가락, 발가락, 발목 등에 생기고 요로 결석을 형성하기도 합니다. 더욱이 통풍환자들은 고혈압을 동시에 가지고 있는 경우가 많기 때문에 요로 결석과 함께 콩팥을 상하게 하는 요인이 됩니다.

대개의 통풍 환자들은 혈액 내에 요산이 정상치 이상으로 높은, 고요산혈증을 가지고 있습니다. 통풍 관절염은 고요산혈증이 심할수록, 또 기간이 오래될수록 발병할 가능성이 높아집니다. 통풍 환자는 여성보다는 남성에서 더 자주 발병하며 대개



첫 발작적 관절염을 40~50세에서 경험합니다.

통풍을 치료하지 않으면 발작성 관절염의 빈도가 점점 잦아지고 침범하는 관절 수도 많아지며 회복하는 시간도 점점 길어집니다. 관절염이 반복적으로 발생함에 따라 점차 관절을 상하게 하며 만성으로 발전할 수도 있습니다.

▶ 1219호에 계속됩니다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
5451 La Palma Ave, #26
La Palma, CA 90623



치과

치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병율도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되

는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인은?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 모든 치아 표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

<1215호에서 이어집니다.>

■ 뇌기능 향상

일부 소비자들은 품질 좋은 로열젤리를 복용하고 나면 행복감, 상쾌감을 느낀다고 말합니다. 일본의 Gifu Pharmaceutical University 연구팀이 그 이유를 밝혔습니다. 연구팀은 실험용 쥐에 뇌세포를 죽이는 독소복합물을 투여한 후 로열젤리를 복용시켰습니다. 그 결과 로열젤리 성분이 쥐의 뇌를 보호함은 물론 인지기능을 자극하고 뇌의 손상을 치유했습니다. 신경계의 고장에서 로열젤리가 치료를 한 물질로 사용할 수 있음을 알아낸 것입니다.

이러한 효과를 얻기 위해서는 하루 10-HDA가 6% 인 로열젤리 2000mg을 복용할 것을 권장합니다. 여기에 오메가3와 BrainSmart(Loma)를 함께 복용할 것을 권장합니다.

통계에 의하면 60세 이상의 1/3은 기억력에 문제가 생기며 85세 이상의 1/4은 심각한 기억력 상실로 고통을 받는다고 합니다. 알츠하이머나 치매는 일정한 인구의 비율이 걸리는 것으로 보이며 최근 조사에 의하면 베이비 부머 시대에게는 가장 큰 공포처럼 되어 있습니다.

더욱이 American Association of Reti

-red Persons(미국 은퇴자 협회)에 의하면 나이든 사람의 94%에게는 '두뇌의 기능 유지'가 최우선의 과제입니다. 따라서 기억력 문제로 고통을 받는 수많은 사람들을 위하여 점증하는 이 문제에 대해서 어떻게 자연적으로 대처할 것인지가 연구되었습니다.

한 조사에서는 늙은 쥐들에게 로열젤리를 먹여 신경 화학적으로 뇌에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 그에 따른 행동에 대해서 평가하는 실험을 하였습니다. 몸무게 kg당 50mg 또는 100mg(즉 68kg의 체중인 사람에게 3,400mg-6,800mg에 해당)을 쥐들에게 먹여 보았습니다. 실험에서는 신경 전달 물질 수준에 따른 물속에서 미로를 찾아가는 공간 기억능력을 측정하였는데, 신진대사와 특정 뇌 부분에서 로열젤리가 뇌의 기능들을 향상시켰습니다. 여기서 얻은 결론은 로열젤리가 신경 전달에 의한 집중력 향상을 가져온다는 점인데 신경 전달 물질은 뇌 안에서 상호 소통을 원활하게 하는 것입니다.

◆ 비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938

Nutritionist Jack Son

▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G

Garden Grove, CA 92844

가정의학

당뇨병의 증상

(Symptoms of Diabetes Mellitus)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

당뇨가 발생하기 전까지는 많은 경우 비만증이 먼저 나타나다가, 나중에는 많이 먹어도 체중 감소(weight loss) 및 전신 권태 등의 증상이 나타납니다.

그리고 당뇨병과 함께 대표적인 성인병(adult diseases)인 고콜레스테롤혈증(hypercholesterolemia), 고지혈증(hyperlipidemia), 고혈압(hypertension), 비만증, 동맥경화증(atherosclerosis) 등이 함께 발생하는 경우가 많은데, 그 이유는 이들 질환들이 매우 밀접한 관련이 있으며, 발생하는 원인이 상당 부분 겹치기 때문입니다.

즉, 당뇨병에 걸린 사람은 당뇨가 없는 사람들보다 이런 성인병이 발생할 위험 인자를 더 많이 가지고 있다는 것이므로 이런 위험 인자를 줄이기 위해 직접적이고 적극적인 노력이 필요합니다. 그 외에 당뇨병에서 나타날 수 있는 다른 증상들은 피로감(fatigue), 시야 혼탁(눈이 뿌옇게 보이는 것: blurry vision), 다리의 통증(pain), 피부 건조(skin dryness) 및 소양증(가려움: itchiness), 남성의 발기부전(impotence), 여성 음부의 염증성 질환(female genital infectious disease), 더딘 상처 치유(delayed wound healing), 갑

기(common cold)나 피부질환 혹은 요로감염(urinary infection)과 같은 반복되는 감염성 질환(recurrent infection) 등이 있습니다.

한편, 당뇨가 10년 이상 넘어가면 당뇨병의 합병증(complication)들이 발생하면서 시작되는 증상들도 있는데, 앞서서도 말씀드렸듯이 당뇨병이 있다고 모두 증상을 보이는 것은 아니며, 오히려 아무런 증상이 없는 경우(asymptomatic)가 훨씬 더 많습니다.

그래서 당뇨병을 처음 발견했을 때에 이미 오랫동안 당뇨가 진행되어 왔고 합병증까지 나타나는 경우도 많아서 진작 검사를 하지 못한 것을 때늦게 후회하는 경우를 적지 않게 봅니다.

따라서 앞서 말씀드린 증상이 전혀 없더라도 선별검사(screening test)를 정기적으로 받아서 당뇨나 다른 질환을 조기에 발견하여 진행을 막도록 하고 합병증의 발생되지 않게 하거나 더디게 나타나도록 치료를 잘 받는 것이 중요합니다.

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

