

발건강

## 통풍(Gout)

▶ 1217호에서 이어집니다.

통풍의 증상은 다음과 같습니다.

1) 주로 엄지발가락, 발목, 무릎 등 한군데 관절이 갑자기 빨갛게 부어 오르고 손을 댄 수 없을 정도로 심한 통증이 있습니다.

2) 심하면 발열과 오한을 동반합니다.

3) 처음 발생하는 경우 대개 수일 지나면 저절로 소실되어 완전히 회복하고 모든 것이 정상처럼 보이지만 상당 기간 발병하지 않다가 결국 다시 비슷한 관절염이 발생합니다.

4) 가장 특징적으로는 엄지발가락 관절에 잘 발생하며 무릎, 발, 발목, 손목, 팔꿈치 등에 관절염이 발생하기도 합니다.

5) 얇은 이불이 스쳐도 아파서 대개 환자들은 양말도 신지 못하고 걸음을 제대로 걷지 못합니다.

6) 특히 밤에 심해져 잠을 못 이룰 정도에 이르기도 합니다.

통풍은 피검사나 관절액을 뽑아서 현미경으로 검사하거나 X-ray 촬영을 통해 진단할 수 있습니다.

치료 방법으로는 혈액속 요산수치를 낮추기 위한 약물 치료와 식생활 개선이 함께 이루어져야 합니다.



약물 치료는 소염제를 처방하여 급성 발작이 완전히 가라앉기를 기다린 다음, 장기적인 치료를 계획하고 약을 복용하면서 통풍을 관찰해야 합니다. 그와 함께 통풍성관절염의 원인인 요산을 발생시키는 퓨린이 많이 들어있는 고단백 고칼로리 음식을 피하고 음주, 비만, 고콜레스테롤 혈증, 당뇨, 고혈압 등이 있는지 확인하고 이에 대한 치료가 같이 이루어져야 합니다.

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



치과

## 틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력이다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용하면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있

다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 두려울 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선망의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 비타민 알고 먹읍시다 비타민 나무의 효능

비타민나무는 낙엽교목에 속하는 나무로 정식 명칭은 산자나무입니다. 비타민나무의 학명은 Hippophe Rhamnoides(말을 빛나게 하는 나무)입니다. 이름의 유래는 고대 그리스에서는 전쟁 중에 부상을 입어 회복하기 힘든 말은 자연으로 돌려 보내는 관습이 있었는데 한마디로 말의 고향인 자연으로 돌아가서 편안하게 죽을 자유를 주는 것이었습니다.

어느 날 순찰을 돌던 병사들이 병영을 향해 달려오는 말들을 보고 놀랍니다. 얼마전 자연 속으로 돌려 보냈던 말이 비타민나무 열매를 먹고 더욱 건강을 회복하여 윤기가 흘러 빛이날 정도로 건강해졌으니깐요. 여기서 "말을 빛나게하는 나무(Hippophae Rhamnoides)" 라는 이름이 유래 되었습니다.

비타민C와비타민E, 미네랄, 아미노산이 다량 함유되어 있어서 비타민나무라는 별칭으로 통상 불립니다. 밝은 오렌지색 빛깔과 새콤달콤한 맛이 특징인 비타민나무는 유럽과 북아시아가 원산지이며, 모래가 많은 산지나 해안가 그리고 추위가 심한 극단적인 기후 환경에서도 잘 자라는 특성이 있습니다. 이렇게 강한 생명력을 바탕으로 체내 유익한 효능들 역시 다양하게 함유되어 있습니다. 그러면 비타민나무에는 어떠한 효능들이 있는지 알아보도록 하겠습니다.

미국에서는 vitamin tree, sea buckthorn 이라 불리기도 합니다. 특히 청혈 작용과

어혈을 풀어주는 작용을 잘하기 때문에 오장육부의 기능을 건강하게 하는 작용을 합니다. 비타민C의 함유량은 사과의 200 배정도 되니까 면역력향상에 탁월합니다.

▶ 항비만, 항암, 노화 방지, 아토피 등의 피부질환 개선 효과가 뛰어납니다. 피부 각질 제거 및 멜라닌 생성의 억제로 미백 효과와 거친 피부 진정에도 좋고 플라보노이드가 다량 함유되어 있어서 항암작용에도 도움을 줍니다. 더불어 지방 연소 성분인 아미노산이 함유되어 있기 때문에 다이어트와 노화 예방에도 효과적입니다.

▶ 소화불량, 심혈관 질환, 가래 섞인 기침에 좋습니다. 혈액순환에 좋고 어혈을 없애주어 심혈관 질환을 예방하고 위를 건강하게 하여 소화불량을 개선하여 주며 항산화 성분인 비타민C가 풍부하여 호흡 곤란이나 가래가 들끓는 기침에 매우 효과적입니다.

▶ 면역력, 항염 작용, 만성간염에 효능이 있습니다. 항염작용으로 다양한 질환의 염증을 가라앉히고 다양한 비타민 및 여러 영양성분의 월등한 함유율로 면역력을 높여주며 간의 해독작용을 하여 간기능을 정상화 시켜주고 누적된 피로를 풀어줍니다.

◆비타민 전문점  
▶ 문의: (714) 534-4938  
Nutritionist Jack Son

가정의학

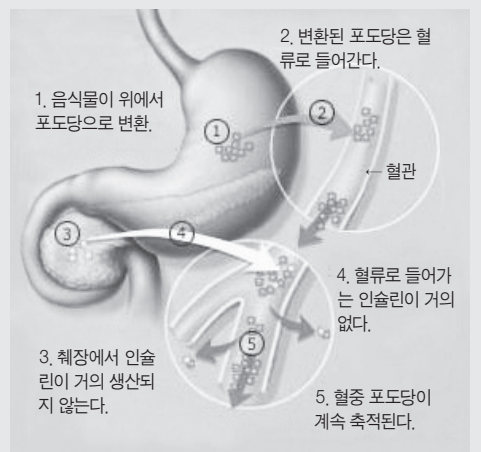
## 당뇨병의 종류 (1-2) (Type of Diabetes Mellitus)

제1형 당뇨병은 인슐린(insulin)을 만들어서 분비하는 췌장(pancreas)의 β세포가 모두 파괴되어서 더 이상 인슐린을 만들어낼 수 없어서 생기는 당뇨병입니다. 대개 어린이와 청소년에게 발병하기 때문에 과거에는 소아형 당뇨병(juvenile diabetes)이라고 불렸습니다. 그리고 드물게는 젊은 성인에게도 발병합니다.

제1형 당뇨병은 전체 당뇨병의 5~10%를 차지하여서 비교적 적은 편이기는 하지만 생명을 위협할 수 있는 급성합병증들이 나타날 수 있고, 발생하는 나이가 비교적 어려서 평생 동안 당뇨병을 관리해야 나중에 나올 수 있는 합병증을 가능한 대로 예방할 수 있는 중요한 관리 대상입니다.

제1형 당뇨병 환자는 반드시 몸에서 필요로 하는 양의 인슐린을 외부로부터 투여받아야만 혈당 조절이 가능합니다. 그래서 이 종류를 한동안 인슐린 의존형 당뇨병(IDDM, insulin dependent diabetes mellitus)이라고 부르기도 했습니다.

이에 비해 제2형 당뇨병은 인슐린



(제 1형 당뇨병의 상태)

에 대한 저항성(insulin resistance)으로 생기는 것으로. 인슐린을 활용해야 하는 말단장기(end organ)인 지방조직(fat tissue), 근육(muscle), 간(liver)과 같은 장기에서 수용기(receptor)가 손상되어서 인슐린이 혈액 안에 어느 정도 있어도 충분히 작용하지 못하여 발생하는 당뇨병입니다.

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

