

발건강

무지외반증(Bunion)

무지외반증이란 엄지발가락이 둘째 발가락쪽으로 기울어지는 발 정형 문제로, 1 종족골이 바깥으로 치우쳐서 신발을 신을 때 불편할 수 있다. 심한 경우에는 엄지발가락이 둘째 발가락과 엇갈리는 정도까지 돌아가고, 둘째 발가락이 망치족지로 변하여서 (Hammer Toe) 둘째 발가락 아래에 굳은살이 생길 수 있다.



무지외반증이 있으며 엄지 발가락이 둘째 발가락을 계속 눌러서 욕창이 생기는 경우에는 수술을 권한다. 욕창으로 인한 뼈의 감염과 발의 절단을 막기 위해서이다.

보존적인 치료를 위해, 돌출 부위를 보호할 수 있는 편하며 발가락 쪽이 (Toe box) 넓은 신발을 신어야 된다. 교정 깔창을 사용하면 무지외반증이 생기는 것을 방지할 수 있다. 무지외반증 발 수술을 하면 6개월정도 침대에 누워서 있어야 된다고 생각하는 사람들이 많은데 우선 발 전문의와 상의하고 알맞은 치료를 하는 것이 바람직하다.

원인으로는 선천적 요인과 후천적 요인이 있다.

선천적인 요인으로는 평발과 과도하게 유연한 인대를 가지고 있으면 무지외반증이 생길 수 있다. 후천적 요인으로는 볼이 좁은 하이힐을 신을 때 무지외반증에 걸릴 수 있다.

진단으로는 우선 x-ray 를 찍고 Intemetatarsal Angle을 재서 수술이 필요한 경우 Angle 에 따라서 수술이 달라진다. 무지외반증 수술에는 120 가지가 넘는 수술 방법이 있기 때문에 x-ray로 잘 진단해서 알맞은 수술 방법을 써야 한다.

심하지 않는 경우는 수술 후 바로 걸을 수 있고 6주 정도면 정상적인 생활을 할 수 있다. 무지외반증이 있지만 통증이 없는 경우도 많다. 이럴 때는 수술을 권하지 않는다. 당뇨병자가

강현국·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

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그러나 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러

나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다. 따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

금주하고 싶다면 이렇게

술을 끊고 싶지만 유혹은 차고 넘친다. 금주 결심이 흔들릴 때는 어떻게 하는 것이 좋을까? 코메디닷컴이 영국의 가디언이 전한 금주 혹은 절주에 도움이 되는 5가지 방법을 소개했다.

◆ 설득력 있는 이유를 찾아라

술이 과하면 간이나 심장에 문제가 생긴다. 아직 병에 관한 걱정이 마음에 와 닿지 않는 나이라면, 얼굴이나 몸매에 미치는 영향을 생각하라. 술을 마시면 얼굴이 붓고, 피부는 건조해진다. 게다가 살도 쪼든다. 맥주 500밀리리터에는 피자 한 조각과 같은 양의 칼로리가 들어 있다.

◆ 동지를 구하라

마시고 싶지 않아도 권하는 사람이 많으면 당할 재간이 없다. 술집 출입을 삼가는 게 최선이지만, 멋대로 빠질 수도 없는 업무 회식이라면? 술자리에서 혼자 안 마시고 버티는 것도 한두 번이다. 그러나 동지가 있다면, 부담도 고통도 반으로 줄어든다. 같이 술을 끊거나 줄일 동지를 찾아라.

◆ 즐겁게 지내라

술 마시는데 쓰던 시간에 운동을 하라. 술이 그간 얼마나 몸을 병들게 했는지 바로 느낄 수 있을 것이다. 친구들을 만나 대화를 나누는 것도 좋다. 주정은



사라지고 재치는 살아난 당신의 모습이 그들을 새삼 반하게 만들 것이다.

◆ 자신에게 보상하라

술을 마시지 않으면 숙면을 취할 수 있다. 몸에 활기가 돌아오고 인상도 맑아질 것이다. 그 정도로는 충분하지 않다고? 금주 혹은 절주에 대한 포상으로 스스로에게 선물을 하는 것도 좋다. 매일 술값으로 썼음직한 돈을 모아서 평소 정말 갖고 싶었던 걸 사도록 하라.

◆ 굳세게 견뎌라

술을 끊으면 몸뿐만 아니라 마음에도 변화가 생긴다. 과민함이 잦아들고 집중력은 올라간다. 불안함도, 악몽도 사라지게 된다. 자신의 변화를 찬찬히 관찰하라. 고비가 찾아왔을 때 버틸 수 있는 의지가 될 것이다.

가정의학

당뇨병 합병증 - 급성 합병증(4)

(Complication of DM-Acute Complication)

비케토성 고삼투성 혼수는 감염증 (infection), 심근경색(myocardial infarction), 뇌경색(cerebral infarction)이나 다른 급성질환(acute disease)이 선행되어 있을 때에 더 잘 발생합니다.

많은 경우에서 환자의 반응 정도가 둔감해진 원인을 찾기 위해 검사하다가 고혈당과 탈수 상태가 확인되면서 진단이 됩니다.

대개 혈당은 600mg/dL 이상으로 수치가 1,000mg/dL을 넘어가는 경우도 흔합니다. 이렇게 혈당이 높으면 소변을 통해 포도당이 많이 빠져나가면서 수분도 함께 끌고 나가서 탈수가 더욱 심해지게 됩니다.

케톤뇨가 발생하지 않는 이유는 제2형 당뇨병에서는 혈중에 인슐린이 어느 정도 있어서 지방분해를 막고 있기 때문입니다.

탈수가 심해지면서 나타날 수 있는 또다른 위험은 혈액의 점도가 증가하면서 혈전증(thrombosis)이 생겨서 혈관이 막히는 상태와, 의식수준이 떨어지거나, 감각과 운동 능력이 약해지고, 국소적인 간질 발작(focal seizure)이나 반사 능력 저하(decrease of reflex), 수전증(tremor) 등이 나타날 수 있습니다.

치료는 빠른 수분 보충과 함께, 전해질 교정을 해주면서 인슐린을 주입해야 합니다.

당뇨성 케톤산혈증의 경우와 마찬가지로 비케토성 고삼투성 혼수도 집중적인 치료와 모니터링을 필요로 하기 때문에 병원에 입원하여 치료를 받도록 하고 있습니다.

또한 원인이 되는 질환이나 상태가 있을 경우에는 함께 교정을 해야 효과적인 치료가 될 수 있습니다.

이러한 합병증을 예방하기 위해서는 건강한 식생활과 운동을 통해서 당뇨병의 발생을 막도록 하며, 주기적인 검사 통해서 당뇨병의 발생을 조기에 발견해야 하며, 당뇨병이 발생된 경우에는 치료를 잘 받으면서 자가 혈당검사를 수시로 하여 진행 정도를 파악하는 것이 필요합니다.

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

