

발건강

아킬레스건염

아킬레스건은 우리 몸에서 가장 힘든 힘줄 중의 하나로 장딴지 근육이 발뒤꿈치뼈에 연결되는 곳을 말합니다. 발뒤꿈치 연결 부위의 힘줄로 우리가 달리거나 뛸 수 있게 해 주는데 이 힘줄에 염증이 생겨 통증과 부종이 발생하는 것을 아킬레스건염이라고 합니다.

아킬레스건염은 지나친 달리기나 운동 등으로 인해 아킬레스건의 약한 부분에 미세한 균열이 생겨 염증이 생긴 것입니다. 이것은 지나친 운동이나 잘못된 운동 방법, 또는 평발이나 이와 반대되는 요족도 원인이 될 수 있습니다.

초기 아킬레스건염의 증상은 심한 운동이나 움직임 후에 발뒤꿈치 아킬레스건 부분의 통증을 말합니다. 그러나 질환이 진행되면 가벼운 운동이나 휴식을 취할 때도 통증이 있습니다. 또 종아리까지 통증이 올라가기도 해서 걸을 때도 통증을 유발합니다. 경우에 따라 부종과 열감, 종아리에 쥐가 잘나는 증상이 생길 수도 있습니다.

아킬레스건염의 합병증으로는 아킬레스건 파열, 발바닥 근막염, 발에 구조적 변형을 유발해 종아리 뼈가 안



쪽으로 돌아가는 슬개-대퇴통 증후군 등이 있습니다.

아킬레스건염을 진단하는 방법에는 초음파와 MRI(자기공명영상)가 있습니다. MRI는 여러 각도로 자세히 볼 수 있고 아킬레스건의 변성 여부를 잘 알 수 있어 아킬레스건염의 진단 여부에 널리 쓰이고 있습니다

▶ 1239호에 이어집니다.

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



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못한다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할 수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 잇기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘 되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해결 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 몸속의 독소 제거제 “숯”의 효능

우리는 TV, 신문 등 여러 매체를 통해 몸에 좋다는 것들에 대한 정보를 접한다. 그런데 건강을 위해서는 무엇보다 식품첨가물이나 농약 성분, 중금속 등을 함유해 몸에 해로운 음식 섭취를 줄이는 것이다. 하지만 알게 모르게 이런 성분들은 우리가 섭취하는 음식을 통해 몸속으로 들어오기 마련이다. 그래서 몸속 독소를 제거가 중요하다. 그런데 몸속 독소를 제거하는데 ‘숯(CHARCOAL)’이 좋다는 사실을 알고 있는 사람은 많지 않다.

숯은 예로부터 동서양을 막론하고 소화기 문제, 급체, 몸속의 독소 제거, 암의 자연 치료요법에서 독소제거제로 사용하고 있다. <이정림의 숯가루 요법>, <숯가루 이야기>의 저자 이정림 씨는 숯의 효능에 대해 다음과 같이 말했다. 그는 40여 년 동안 대체 의학으로서 숯가루 요법을 연구했다.

◆숯가루의약효

1. 소화관기능을 조정한다.: 위장관의 발효 이상에 의해 가스가 포만한 경우, 위염, 위궤양, 장염, 소화불량, 설사에 응용한다. 설사는 아니더라도 약취가 심한 대변을 배변하는 경우에도 좋다. 입에서 구취가 나는데도 좋으며, 입안에 염증이 생겨 잘 낫지 않고 조금만 피곤해도 입이 잘 허는 경우에도 좋다.

2. 간기능을 조정한다.: 간 기능을 원활케 해주어 간염, 간경변, 황달에 응용한다. 심지어 신생아 황달에도 쓸 수 있다. 간기능 쇠

약으로 체내 해독 기능이 저하된 때도 좋다. **3. 각종염증과여기에 따른발열에 효과있다.**: 폐렴, 방광염, 신장염을 비롯해 자궁염, 유선염, 임파선염과 기타 부위의 화농성 질환에 응용할 수 있다. 물론 안과와 이비인후과의 염증성 질환에도 좋다.

4. 체내, 체외적 독소의 해독 작용을 한다.: 예를 들어 신부전증 등으로 대사 장애가 와서 체내에 독소가 축적될 때, 또는 체내 독소 때문에 관절이나 국소에 동통이 있으며, 피부 질환을 야기할 때도 좋으며 농약과 각종 공해에 따른 중금속 중독, 독버섯 중독, 약물 중독, 옷 오른 데, 독충의 교상(咬傷) 등에도 좋다.

특히 음식을 잘못 먹어 설사를 하는 경우 숯을 복용하면 놀라운 치유력을 경험할 수 있다. 이런 까닭에 숯을 가정 상비제품으로 갖추고 있으면 좋다.

숯가루는 매우 미세한 분말로 기도에 잘 달라붙기 때문에 주의해야 한다. 요즘은 250mg정도의 식물성 캡슐제제로 제품화되어 있어 복용하기 간편하다. 한 번에 3개에서 5개 정도를 하루에 2-3회 복용하는 것이 적당하다. 변비 완화를 위해 복용할 때에는 올리브유 한 숟가락을 추가로 복용하면 좋다.

몸에 좋다고 무작정 많이 복용하기 보다는 필요할 때 사용해야 약이 된다는 것을 명심해야 한다.

◆비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

당뇨병 합병증 - 만성 합병증(1) (Chronic Complication)

당뇨병의 급성합병증은 갑작스런 혈당의 큰 변화에 의해 대사장애나 저혈당과 같은 합병증을 일으키는 반면, 만성합병증은 오랫동안 지속되어온 고혈당에 의해 혈관이나 신경들이 상하면서 생기는 문제들입니다. 따라서 일 시적이고 가역적인 급성합병증과는 달리 만성합병증은 일단 생기면 되돌이킬 수 없는 문제들일 뿐만 아니라 이미 공급혈관들이나 지배신경들에 손상이 많이 온 상태이므로 상태가 대부분 호전이 잘 안되고 계속 악화되어 갑니다. 그래서 당뇨병이 있을 때에 증상이 없이 지낸다고 방심하면 안되며 정상혈당이 유지되도록 지속적으로 관심을 가지고 치료에 임하여서 이런 심각한 합병증들이 발생하지 않도록 막는 것이 최선의 길입니다.

주요한 만성합병증으로는 실명의 원인이 되는 당뇨병성 망막증, 콩팥기능 저하로 인한 당뇨병성 신부전, 동맥경화증으로 인한 뇌졸중, 심장병 혹은 사지절단 등이 있습니다. 또한 당뇨병이 발생하면 고혈압, 고콜레스테롤혈증 그리고, 비만이 자주 동반됩니다.

당뇨병에 의해 발생하는 눈의 질환들은 초기에 문제를 조기에 발견하면 많은 경우에서 비교적 간단한 조치로 쉽게 혈관질환을 치료하고 시력 상실을 막을 수 있으므로 지속적인 안과검진을 받는 것이 매우 중요합니다.

당뇨병의 안질환 종류에는 안신경이 손상되는 망막증, 안압이 증가되어서 결국 신경을 손상시켜서 실명을 일으키는 녹내장, 그리고 렌즈에 혼탁이 생겨서 빛이 잘 통과하지 못하여 시야가 흐려지는 백내장 등이 있습니다. 망막증은 수년 동안 고혈당이 지속되면서 눈의 미세혈관에 변성이 생겨 발생합니다. 즉 망막혈관이 약해지거나 확장되기도 하며 비정상적인 혈관이 만들어지는가 하면 망막출혈을 일으키기도 합니다. 이런 상태가 더 진행되면 망막박리나 초자체 출혈이 발생하여 실명하게 됩니다.

당뇨병으로 진단되면 일단 증상이 없더라도 눈에 대한 검사를 받아 합병증 유무를 확인하고 1년에 1 - 2회 정기적으로 검사 받아 합병증을 조기에 발견하고 치료할 수 있도록 해야 합니다. 녹내장이나 백내장은 당뇨병 이외에도 여러가지 원인에 의해 발생하기도 하지만 그 중에서도 당뇨병은 매우 중요한 원인이며 실제 당뇨병은 이들 질환들을 빨리 진행시키기도 합니다.

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

