

발건강

아킬레스건염

▶ 1237호에서 이어집니다.

아킬레스건염은 초기에 제대로 치료하지 않으면 만성으로 가기 쉽습니다.

초기 치료로 우선 운동이나 활동을 줄여 염증이 생긴 아킬레스건을 쉬게 해주어야 합니다. 그러면서 통증과 부종 감소에 도움을 주는 소염제를 먹습니다.

또 보존적인 방법으로 신발의 뒤꿈치 부분을 2~3cm 정도 높여 주면 아킬레스건에 가해지는 체중 부하가 감소되어 일시적인 통증 완화에 도움이 됩니다. 얼음찜질을 해 주는 것도 부종과 통증 완화에 도움이 되지만 너무 오래하면 감각 이상 등 부작용이 생길 수 있으니 1회 20분을 넘지 않도록 해야 합니다.

이러한 보존적 치료를 2~3주 정도 해도 통증이 계속 지속된다면 보다 적극적인 치료를 해야 합니다. 스테로이드 주사를 통해서 염증과 통증을 줄이는 방법이 있는데 간혹 힘줄을 약하게 하거나 심하면 파열이 생길 수 있으니 주의가 필요합니다.

최근에는 PRP를 주사하는 방법이



있는데 이는 환자의 혈액에서 염증을 완화해주는 물질을 추출해서 주사하는 것으로 부작용이 없어 치료에 많이 이용하고 있습니다.

아킬레스건염은 초기 발견, 치료를 시작하면 간단하게 완치 할수 있지만 치료하는 것을 미루고 방치하면 자칫 생활하는데 큰 불편을 겪을수도 있습니다. 종아리나 발 뒤꿈치 혹은 발 바닥에 통증이 있으면 전문의를 찾아가 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.

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



치과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 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 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 수밖에 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

환절기 면역력 강화에 탁월한 고지베리

고지베리(Lycium barbarum)는 관목의 일종이며, 이 과일의 이름은 원래 붉은색 베리라는 의미에서 유래 되었습니다. 이 식물은 아시아, 특히 중국과 티베트에서 수천 년 동안 재배되었습니다. 고대 의학서 '허브와 그 특성에 대한 고찰'에는 고지베리는 고갈된 신체의 혈액을 회복시키고, 정신을 맑게 하며, 피부에 신선함과 활력을 준다는 기록이 있습니다. 또 다른 중국 고서 '약초와 음식 치유'에서는 고지베리가 근육과 힘줄을 복구하고, 면역성에도 도움이 된다고 말하고 있습니다. 환절기 면역력이 떨어지는 시기에 커피 대신에 고지베리 2-3g 정도를 한 컵의 물에 타서 아침 저녁으로 복용하면 간, 신장을 건강하게 하여 피로감을 월등히 줄여주며, 면역력 향상에도 매우 좋습니다.

고지베리의 주요 효능은 다음과 같습니다.

1. 성인병 예방에 매우 효과적입니다.

고지베리에 다량 함유되어 있는 베타인과 비타민 C 성분은 동맥경화를 예방하는데 탁월합니다. 특히 베타인이라는 성분은 동맥경화와 고혈압을 예방하고 간을 보호하는 대표적인 성분으로 아주 유명합니다. 그래서 눈까지 밝아지는 현상이 나타납니다. 특히 고지베리는 간과 신장에 좋은 약재로 손꼽힙니다. 그리고 비타민 C가 오렌지보다 무려 500배 많이

들어 있어 피부 미용은 물론 피로 회복에 매우 탁월합니다.

2. 피와 관련한 모든 질환에 도움을 줍니다.

특히 고혈압 치료에 효과적입니다. 그 이유는 고혈압을 유발하는 안지오텐신 전환 효소의 활성을 막아주는 효소가 많이 함유되어 있기 때문입니다. 더불어 간, 심장, 심장에 좋는데 그 이유는 비타민 C, E, B 군이 일반 과일 보다 수십 배가 함유되어 있기 때문입니다. 그 밖에도 중성지방 침착 억제, 혈청과 간장의 콜레스테롤 과다량 억제를 통해 동맥경화, 혈액 순환 장애, 고지혈증, 고혈압에 도움이 됩니다.

3. 스트레스와 불면증, 두통 완화에 좋습니다.

도파민 농도를 증가시키고 아드레날린 생성을 부양하여 스트레스를 완화시키는 L-티로신, 세로토닌 생성에 필요한 비타민 B6군이 풍부하게 함유되어 있고, 신경 전달 물질인 아세틸콜린 생성에 필요한 비타민 B12를 함유하고 있습니다. 또한 가장 강력한 항 스트레스 비타민인 판토텐산, 뇌기능과 신경 전달에 중요한 콜린과 이노시톨도 함유하고 있기 때문에 스트레스 관리, 불면증, 두통 완화에 탁월한 효과를 보입니다.

◆비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

당뇨병 합병증 - 만성 합병증(3)

(Chronic Complication)

신장은 우리 몸에서 노폐물(waste product)을 배설(excrete)시키는 역할뿐만 아니라, 혈중의 전해질(electrolyte)과 몸의 수분량을 조절하며, 혈액소(hemoglobin)의 생성을 촉진하는 호르몬(hormone)을 생성하고, 칼슘흡수(calcium absorption)에 결정적 역할을 하는 비타민 D(vitamine D)를 활성화시키는 역할을 하는 장기입니다.

따라서 신장의 기능이 떨어지면 노폐물이 몸안에 쌓이고 전해질과 수분의 균형이 깨어져서 신진대사(metabolism) 전반적으로 안 좋은 영향을 미칩니다. 또한 혈액소를 충분히 만들어내지 못하여 빈혈(anemia)이 생기고, 몸안의 칼슘(calcium)이 모자라고 상대적으로 인(phosphorus)이 과다해져 골다공증(osteoporosis)과 같은 뼈의 대사장애도 발생하게 됩니다.

당뇨병에서 이런 결과가 흔하게 나타나는 이유는 고혈당(hyperglycemia)에 의해 혈관이 손상을 받게 되는데, 신장은 전체가 혈관 덩어리라고 할 수 있을 정도로 혈관이 풍부하여서 신장의 기능이 쉽게 영향을 받기 때문입니다. 신장에 합병증이 나타나기 시작할 때 조기에 발견하기 위해서는 소변에 나오는 알부민(albumin)을 확인하는 것입니다.

신장기능(kidney function)이 정상일 때는 소변에 알부민이 전혀 나오지 않는데, 신장기능이 떨어지고 있지만 아직 혈액검사에서 확인이 되지 않는 때에 소변의 알부민은 중요한 지표가 되므로 소변검사를 주기적으로 받아서 신장기능에 변화가 나타나는지를 보는 것이 필요합니다. 신장의 기능이 갈수록 떨어지게 되면 결국 만성신부전(chronic renal failure) 상태가 되어서 정기적으로 혈액투석(hemodialysis)을 하거나 신장이식수술(renal transplantation)을 받아야만 하는 경우도 있으며, 이는 오래된 당뇨병 환자에게서 흔히 보는 현상이기도 합니다.

네 번째로 말씀드릴 당뇨병의 만성 합병증은 당뇨병 관련 혈관질환인 동맥경화증(arteriosclerosis)입니다. 동맥경화증은 당뇨병이 없는 경우에도 청년기 이후로 나이가 들면서 점차 심해지기는 하지만 당뇨병이 있는 경우에는 심해지는 속도가 더욱 빨라집니다.

오문목 가정의학·비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217

