

발건강

부주상골증후군

발에는 26개의 뼈가 있는데 한 개 더 있는 경우도 있다. 이러한 뼈를 부골(Accessory Bone)이라고 부른다. 부골은 정상적으로 붙어야 될 뼈가 결합되지 못해 생긴다.

부골이 있을 때 제일 문제되는 뼈가 주상골(Navicular)이다. 주상골은 발 중간에서 발목과 발 앞쪽 뼈를 이어주는 뼈로 발 아치의 형태를 잡아주고 또 종아리에서 근육의 힘줄이 주상골에 부착되어 발의 형태를 잡아준다.

부주상골증후군은 주상골에 부골이 있는 것 즉, 주상골 옆에 없어도 되는 뼈가 하나 더 있는 것이다. 부주상골증후군은 대부분 선천적으로 생기며, 어떤 통계에서는 약 10% 환자들이 주상골에 부골이 있다고 한다.

부주상골이 있으면서 모르고 사는 경우가 많은 이유는 아프지 않고 일상생활 하는데 문제가 없기 때문이다. 많은 운동이나 딱 조이는 운동화로 인하여 부주상골에 염증이 생기고 부주상골에 붙어 있는 힘줄 즉, 후경골건에 염증이 생겨서 건염(Tendonitis)나 건변증이(Tendinosis)가 생기면 발 아치쪽에 통증이 생기고 발 모양까지 평발로 변할 수 있다.

부주상골증후군이 있는 환자는 주상골이 볼록 튀어나와 있고 발목을 자주 접질리고 운동 후에 주상골 부분이 약간 붉게 부어 오르고 누르면 통증을 호소한다. x-ray를 찍으면 진단을 할 수 있다.

치료는 우선 아치를 잡아주는 특별 제작 깔창이 필요하고, 통증과 염증을 위해서 얼음 찜질과 진통소염제를 복용한다. 증상이 있을 때 바로 치료하면 많은 환자들이 2~3주 후에 증상이 호전된다. 그냥 이런 증상을 방치했다가 심해져서 후경골건에 건변증이 생기면 수술이 필요한 경우도 생긴다.

수술을 통해 부주상골을 제거한 후 후경골건을 다시 주상골에 연결하며, 수술 후 4~6주 정도 기브스를 착용해야 되고 수술 후 Physical Therapy가 필요하다. 수술 후 대부분 환자들이 보행이 편해졌고 운동 기능이 더 좋아졌다고 이야기한다.

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

아랫니 없을 때 치료 방법

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 사용한다면 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 음식을 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조

정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정한 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다.

이 틀니는 언제나 빼서 닦을 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

잇몸병 있으면 체장암 위험 크게 증가

잇몸병은 감기처럼 흔한 병이다. 이 때문에 잇몸병을 별일 아니라고 간과했다간 암이나 치매에 걸릴 위험까지 커질 수 있다는 다수의 연구 결과가 발표되고 있다.



침하는 원인으로 염증 반응이 가장 유력시 되고 있다.

잇몸 염증이 있는 사람은 피가 자주 나는데 손상된 부위에 침착된 세균이 혈액을 타고 들어가면 미생물에 의해 몸

치주 질환을 일으키는 대표적인 세균인 진지발리스(P. gingivalis)균이 식도암, 류머티즘 관절염, 심근경색 등 전신 질환에 미치는 영향에 대해서는 꾸준히 경고돼 왔다. 특히 생존율이 낮은 체장암은 조기 발견하기 위해 다양한 연구들이 진행 중인데 구강 내 세균도 연구가 많이 되어온 분야다.

존스홉킨스대학교 연구팀이 체장암 환자 351명의 타액에서 DNA를 추출하고 비슷한 조건의 환자가 아닌 사람 371명의 DNA와 비교 분석을 실시했다. 그 결과, 진지발리스균이 있으면 체장암에 걸릴 위험이 59% 더 높은 것으로 나타났다.

또 다른 치주 질환 세균인 아그레가티박테르 액티노미세테움코미탄스(A. actinomycetemcomitans) 역시 체장암에 걸릴 위험을 최소 50% 이상 높이는 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과를 뒷받

의 방어 작용으로 염증 반응이 일어나게 된다. 이런 염증 반응 물질이 혈액을 타고 전신을 돌다가 체장에도 병인성으로 작용한다는 것이다. 치주 질환을 적극적으로 치료해야 하는 이유이다.

입안은 따뜻하고 습해 세균이 살기 좋은 환경을 갖고 있는데 여기에 음식물 찌꺼기(치태)까지 더해진다면 입속 세균은 폭발적인 증가를 일으킬 수 있어 평소 양치질을 철저히 하는 습관을 길러야 한다.

치솔질을 할 때 피가 난다면 그 부위에 염증이 있다는 뜻이기 때문에 멈추지 말고 더욱 신경 써서 닦아야 하고 치아 표면만 문지르는 칫솔질 습관을 바꿀 필요가 있다. 잇몸 속 세균 주머니인 치주포켓은 미생물 대표적인 서식지인 만큼 스케일링을 포함해 잇몸 질환 치료와 관리를 위한 정기검진도 소홀히해서는 안 된다.

가정의학

당뇨병의 치료(6) 운동요법(Exercise Therapy)

운동을 하는 시간(period)과 횟수(frequency)는 운동의 강도 및 종류에 따라 조금씩 다르지만, 처음 운동을 시작하는 사람은 한번에 20분 정도로 시작하여 하루에 2회 이하로 운동을 하며, 결국 한 번 운동할 때에 40~60분 정도를 목표(goal)로 하여 점차 늘려갑니다.



운동은 매일 하는 것이 좋지만 과도한 운동은 오히려 역효과가 나타나므로 주당 3~5회 격일제(every other day)로 실시하는 것이 좋으며, 매일 하면서 피로(fatigue)를 느낄 경우에는 1주에 1~2일은 쉬도록 합니다.

그렇지만 1주일에 3회 이하의 빈도로 운동하는 것은 혈당의 조절이나 심폐 기능을 좋게 하는 효과가 충분하지 않으므로 꾸준히 유지하는 것은 매우 바람직합니다.

제1형 당뇨병환자는 매일 운동을 하면서 혈당조절을 위해서 매번 20~30분 정도 지속하는 것이 좋고, 제2형 당뇨병환자의 경우에는 40~60분 정도 실시하고 비만(obesity)이라면 칼로리 소비를 최대화해야 합니다.

당뇨가 없는 사람들의 운동과는 달리 당뇨병 환자들은 운동할 때에 몇 가지 주의해야 할 것들이 있습니다.

먼저 평소애 하지 않던 운동을 하게 되면 혈당의 변화가 크게 나타나게 되므로 운동을 시작하는 초기에는 운동전후와 중간에 자주 혈당을 재어서 그 결과를 의사와 상의하여 운동치료 계획을 잘 세우는 것이 중요합니다.

또 운동을 시작하기 전에 준비운동과 운동을 마친 후에 5~10분 동안 정리운동을 해서 갑작스러운 운동으로 인한 부상(injury)이나 사고(incident)를 예방하도록 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

