발건강

# 통풍(Gout)

통풍이란 우리 몸 안에 요산이라고 하는 물질이 몸밖으로 빠져 나가지 못하고 과도하게 축적되어 발생하는 병입니다. 바람만 스쳐도 아프다고 해서 통풍이라고 부릅니다.

요산이란 우리가 먹는 음식 특히 육류나 술에 많이 포함되어 있는 퓨린이 소화되어 최종적으로 대사된 후 나오는 물질로 보통 혈액 내에 녹아 있다가 소변으로 배출됩니다. 통풍 환자는 혈액 내 요산이 지나치게 많아서 이것이 결정체로 변하고, 이 요산 결청체가 관절 내에 침착하여 염증을 유발하게 됩니다.

이런 요산 결정체가 팔꿈치, 귀, 손가락, 발가락, 발목 등에 생기고 요로 결석을 형성하기도 합니다. 더욱이 통풍 환자들은 고혈압을 동시에 가지고 있는 경우가 많기 때문에 요로 결석과 함께 콩팥을 상하게 하는 요인이 됩니다.

대개의 통풍 환자들은 혈액 내에 요산이 정상치 이상으로 높은, 고요산혈증을 가지고 있습니다. 통풍 관절염은 고요산혈증이 심할수록, 또 기간이 오래될수록 발병할 가능성이 높아집니다. 통풍 환자는 여성보다

는 남성에서 더 자주 발병하며 대개 첫 발작적 관절염을 40~50세에서 경험합니다.

통풍을 치료하지 않으면 발작성 관절염의 빈도가 점점 잦아지고 침범하는 관절 수도 많아지며 회복하는 시간도 점점 길어집니다. 관절염이 반복적으로 발생함에 따라 점차 관절을 상하게 하며 만성으로 발전할 수도 있습니다.

▶ 1254호에 계속됩니다.

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

치 과

# 치주질환의 모든 것

**◈ 치주질환이란?**

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이뿌리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병율도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

**◈ 치주질환의 원인은?**

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 프라그(치태)라고 한다. 프라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 프라그는 모든 치아 표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

건 강

# 냉동보관해도 좋은 의외의 식품

생각조차 못했던 식품들이 얼리면 신선함을 유지할 수 있을 뿐 아니라, 오래 냉장보관하다 상해서 음식물 쓰레기가 되는 것을 막을 수 있다.

냉동보관은 수년까지도 가능하지만 실상 3개월 정도가 지나면 식품의 질이 서서히 나빠지기 시작한다. 이상적인 것은 6개월을 넘기 전에 조리하는 것이다.

**1. 버섯**

버섯을 얼리기 전에는 먼저 얇게 썰어야 한다. 이때 중요한 것은 버섯 조각끼리 서로 겹치지 않게 두는 것이다. 이렇게 버섯을 잘 정렬한 접시를 냉동실에 넣고 2시간 정도 먼저 얼린다.

이후 보관용기에 옮겨 다시 냉동실에 넣는다. 그래야 버섯 조각이 서로 얼어붙어 나중에 사용할 때 부스러지지 않는다.

**2. 달걀**

달걀은 껍질을 깨고 내용물만 얼린다. 껍질째 얼리면 내용물이 팽창해 터져버린다.

흰자와 노른자를 분리하지 않고 그대로 용기에 담아 얼릴 수도 있고 흰자와 노른자를 분리해서 각각 용기에 담아 얼릴 수도 있다. 분리해 두면 베이커리를 할 때 손쉽게 사용할 수 있다.

**3. 치즈**

크림치즈와 같은 물렁한 치즈는 냉동실 안에서 제대로 얼려지지 않고 물기만 많아진다. 치즈 중 단단한 치즈 종류는 위생봉지나 용기에 담아 밀봉해서 얼려도 좋다. 치즈의 늘어지는 성질이 오히려 더 좋아질 수도 있다.

**4. 신선한 허브**

허브 종류는 신선함의 지속력이 매우 짧다. 냉장고에 있더라도 금방 축 늘어지고 만다. 하지만 냉동보관하면 신선함에 더해 향까지 오래 보관할 수 있다. 냉장실에서 금방 말라 버리는 생강도 냉동보관이 가능하다. 적당한 크기로 잘라서 보관하는 것이 좋다.

**5. 버터**

버터는 얼려지더라도 아이스크림처럼 긁어 바로 사용이 가능하다.

**6. 아보카도**

적당히 익은 아보카도는 구입 후 수일 내 바로 먹지 않으면 물렁해지고 상하기 쉽다. 오래 두고 먹고 싶다면 반으로 갈라 씨를 뺀 후 원하는 모양으로 썬 뒤 용기에 담아 냉동보관 한다. 아보카도 육질 위로 레몬이나 라임 즙을 뿌리면 향과 풍미까지 오래 보관할 수 있다.

가정의학

# 당뇨병의 치료(7)
## 약물요법(Medicine Treatment)

당뇨병이 진행되면 치료를 위해서 약물요법이 필요합니다. 초기의 당뇨병을 치료하는데에는 식이요법과 운동요법이 혈당조절에 많이 도움이 되며, 당뇨병이 더 심해져서 약을 써야하는 경우에도 식이와 운동요법은 계속되어야 합니다.

어떤 환자들은 약을 사용하기 시작하면 귀찮은 운동을 하지 않아도 되고, 음식도 가리지 않고 먹고 싶은 대로 먹어도 된다고 잘못 생각하기도 합니다.

그러나 식이와 운동을 하지 않고 약물만 사용하면 혈당이 잘 조절되지 않을 뿐 아니라 당뇨병의 진행이 더 빨라지고, 따라서 합병증도 더 빨리, 그리고 심하게 나타날 수 있으므로 꾸준한 식이조절과 운동을 하여야 합니다. 반대로 어떤 환자들은 한 번 약을 사용하게 되면 평생 동안 약을 먹어야 한다고 잘못 알고 있어서 아예 약을 쓰지 말아야 한다고 생각하기도 합니다.

이렇게 생각하게 된 것은 아마도 당뇨환자들을 옆에서 보면서 약을 잘 사용하다가 중단하면 혈당조절이 안되어서 계속 약을 써야 하는 것을 보거나 들었기 때문일 것입니다. 그러나 이것은 잘못된 생각입니다. 약물을 써야하는 것은 약물을 사용하여야만 할 정도로 병의 상태가 진행되었고 약의 효과가 없이는 혈당조절이 되지 않기 때문에 꾸준히 약물요법을 유지하여야 하기 때문입니다.

병의 상태에 따라 치료 방법을 달리해야 하는데, 약을 사용해야 혈당조절이 되는 정도의 심한 상태임에도 불구하고 막연하게 약을 계속 쓰게 되지 않을까 하는 두려움으로 조절이 안 되는 높은 혈당을 그냥 방치하는 것을 볼 때 안타까운 마음을 자주 가지게 됩니다.

이런 일은 당뇨병뿐만 아니라 고혈압이나, 고지혈증, 그리고 골다공증과 같이 약물요법을 꾸준하게 해야하는 질환에서 자주 보게 되는데, 약을 쓰는 것을 두려워할 것이 아니라, 병의 상태가 조절되지 않고 진행되어서 나타나게 될 합병증을 정말 두려워해야 하며 또한 이를 막기 위해 최선을 다해야 합니다.

당뇨병 환자가 약물 요법을 시작하기 전에 알고 계셔야 알 중요한 사항들이 있습니다. 먼저 각각의 당뇨병의 분류에 따른 약물요법에 대해 잘 이해해야 합니다. 그리고 약제 사용을 위한 주의사항을 전문의와 잘 상담하여서 오용하거나 남용하는 일이 없어야 합니다.

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