

발건강

통풍(Gout)

▶ 1217호에서 이어집니다.

통풍의 증상은 다음과 같습니다.

1) 주로 엄지발가락, 발목, 무릎 등 한군데 관절이 갑자기 빨갛게 부어 오르고 손을 댄 수 없을 정도로 심한 통증이 있습니다.

2) 심하면 발열과 오한을 동반합니다.

3) 처음 발생하는 경우 대개 수일 지나면 저절로 소실되어 완전히 회복하고 모든 것이 정상처럼 보이지만 상당 기간 발병하지 않다가 결국 다시 비슷한 관절염이 발생합니다.

4) 가장 특징적으로는 엄지발가락 관절에 잘 발생하며 무릎, 발, 발목, 손목, 팔꿈치 등에 관절염이 발생하기도 합니다.

5) 얇은 이불이 스쳐도 아파서 대개 환자들은 양말도 신지 못하고 걸을 제대로 걸지 못합니다.

6) 특히 밤에 심해져 잠을 못 이룰 정도에 이르기도 합니다.

통풍은 피검사나 관절액을 뽑아서 현미경으로 검사하거나 X-ray 촬영을 통해 진단할 수 있습니다.

치료 방법으로는 혈액속 요산수치를 낮추기 위한 약물 치료와 식생활



개선이 함께 이루어져야 합니다.

약물 치료는 소염제를 처방하여 급성 발작이 완전히 가라앉기를 기다린 다음, 장기적인 치료를 계획하고 약을 복용하면서 통풍을 관찰해야 합니다. 그와 함께 통풍성관절염의 원인인 요산을 발생시키는 퓨린이 많이 들어있는 고단백 고칼로리 음식을 피하고 음주, 비만, 고콜레스테롤 혈증, 당뇨, 고혈압 등이 있는지 확인하고 이에 대한 치료가 같이 이루어져야 합니다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터

강현국 Hyun Kang DPM

TEL (714) 735-8588

5451 La Palma Ave, #26

La Palma, CA 90623



치과

틀니(Dentures)

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 매력 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용하면 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 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정한다. 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있

다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 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. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선택의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과

남태준 원장

TEL (714) 871-4962



한 방

병명은 알 수 없는데 자꾸 아프다면

우리는 가끔씩 본인은 괴로워 죽겠고 불편한 증상이 뚜렷한데 병명이 확실하지 않다는 사람들을 본다. 한의원을 찾아오는 사람들 가운데에도 이런 사람들이 있다. 검사를 해도 고통의 원인이 밝혀지지 않고, 병명도 알 수 없다는 것이다. 한의학에서는 원인은 확실하지 않지만 심신을 괴롭히는 불편한 증상들을 매우 중요하게 본다. 바로 이것이 한의학과 서양의학의 큰 차이점이라고 할 수 있다.

대개 한의학에서 허증이라고 말하는 증상들은 양방적 검사로는 이상이 없는 경우가 많다. 허증을 크게 나누어 보면 기허, 혈허, 양허로 구분된다. 기허는 기(에너지가 되는 기운)가 부족하다는 뜻으로, 기가 부족해지면 땀을 유난히 많이 흘리고 피로를 쉽게 느끼게 된다. 혈허란 혈이 영화를 누리지 못하는 것으로, 이렇게 되면 어지럼증이 심해지고 가슴이 두근거린다. 그리고 음(몸의 진액)이 부족하면 체중이 줄어들고 입이 타들어가며 식은땀이 난다. 이에 비해 양(정력)이 약해지면 아랫배가 차가워지고 허리나 무릎에 통증이 오며 설사나 조루증이 생길 수 있다.

이렇게 몸이 약해지면서 찾아오는 허증들은 검사상으로 잘 나타나지 않는다. 그야말로 겉으로는 멀쩡해 보여서

속으로 골병 들기 딱 좋다. 그래서 한의학에서는 일종의 질병으로 인식하고 고쳐야 할 대상으로 삼는다. 한의학은 우리 몸의 상태를 크게 기, 혈, 음, 양으로 분류하고, 인체의 신진대사가 약해지면 그 부분으로 나쁜 기운이 침입하여 병을 일으킨다고 보기 때문이다.

증상이 어떤 형태로 나타나는지도 면밀히 살펴보아야 한다. 같은 병이라 해도 개인의 체질과 원인에 따라 드러나는 증상은 무척 다양하다. 두통만 해도 '머리가 아프다'는 것만으로는 설명되기 어렵다. 머리를 뒤집어 쓴 것 같은 심한 두통이 계속 될 때도 있고, 감기로 인한 증상이 있으면서 머리가 아플 때도 있다. 뒷목이 뻣뻣하면서 두통이 오는 경우, 때로는 머리가 쑤신다, 머리가 울린다, 머리가 시리고 은은한 통증이 온다 등등 쉽게 증상을 말할 수 있게 정리할 수 없다.

짜증이 나고 괴로움을 참기 힘든 불편한 증상들이 확실치 않을 경우 한의학적 접근으로 좋은 치료법을 찾을 수 있다.

중생당 한방병원

한의학 박사 원장 안주옥

TEL (714) 736-0075

8401 Commonwealth Ave,

Buena Park, CA 90621



가정의학

당뇨병의 치료(8)

경구약물 요법(Oral Agent Treatment)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

요즘은 당뇨병 약제의 종류가 많아졌기에 환자에게 잘 맞는 약제를 선택해야 합니다. 따라서 전문의와 상담하여 환자 자신에게 가장 잘 맞는 약제를 선택하도록 해야 합니다. 경구약제를 이용한 당뇨병 조절 방법은 한 가지 약제보다는 복합처방(combination medicines)을 하여서 혈당조절을 잘하는 것이 효과적이고 안전하기 때문입니다.

경구약제는 그 작용기전에 따라서 구분을 하며, 각 약제의 효과를 판정하는 기준은 당화혈색소(hemoglobin A1c)를 얼마나 낮출 수 있는가로 나타냅니다. 전에 말씀드린 바와 같이 당화혈색소란 피 안의 혈색소(hemoglobin)가 혈당에 의해 변화된 아류(subtype)를 총혈색소에 대한 백분율(percent-age)로 표시하며, 혈당이 높게 유지될수록 높게 나옵니다.

정상인의 범위는 5.0~6.0%이며, 6.5%를 넘으면 당뇨병이 있다고 판단하는 기준이 되고, 치료를 받고 있지만 당화혈색소가 7.0%를 넘으면 혈당이 잘 조절이 안되는 것(uncontrolled diabetes)을 뜻하므로 더 철저한 당뇨관리가 필요합니다.



경구약제를 사용하여 당화혈색소를 1% 낮출 수 있었다면 그 약으로 인해 평균혈당이 30~35mg% 낮아진다는 것을 의미합니다. 다음 호부터 소개드릴 각 경구약제들은 종류에 따라 당화혈색소의 감소효과가 다르며, 이는 약제의 선택과 용량을 조절하는데 중요합니다.

또한 혈당이 매우 높아서 한 가지 약제로 혈당조절이 충분하지 않을 경우에는 여러가지 약물의 복합처방을 사용해야 하며 이를 통해서 가능한대로 정상혈당(normal blood glucose)을 유지하도록 하는 것이 합병증 예방(prevention of complication)에 도움이 됩니다.

오문목 가정의학·비뇨기과

원장 오문목 의학박사

TEL (949) 552-8217

