

발건강

무지외반증(Bunion)

무지외반증이란 엄지발가락이 둘째 발가락쪽으로 기울어지는 발 정형 문제로, 1 종족골이 바깥으로 치우쳐서 신발을 신을 때 불편할 수 있다. 심한 경우에는 엄지발가락이 둘째 발가락과 엇갈리는 정도까지 돌아가고, 둘째 발가락이 망치족지로 변하여서(Hammer Toe) 둘째 발가락 아래에 굳은살이 생길 수 있다.

원인으로는 선천적 요인과 후천적 요인이 있다.

선천적인 요인으로는 평발과 과도하게 유연한 인대를 가지고 있으면 무지외반증이 생길 수 있다. 후천적 요인으로는 발이 좁은 하이힐을 신을 때 무지외반증에 걸릴 수 있다.

진단으로는 우선 x-ray 를 찍고 Intermetatarsal Angle을 재서 수술이 필요한 경우 Angle 에 따라서 수술이 달라진다. 무지외반증 수술에는 120가지가 넘는 수술 방법이 있기 때문에 x-ray로 잘 진단해서 알맞은 수술 방법을 써야 한다.

심하지 않는 경우는 수술 후 바로 걸을 수 있고 6주 정도면 정상적인 생활을 할 수 있다. 무지외반증이 있지만 통증이 없는 경우도 많다. 이럴 때는 수술을 권하지 않는다. 당뇨환



자가 무지외반증이 있으며 엄지 발가락이 둘째 발가락을 계속 눌러서 욕창이 생기는 경우에는 수술을 권한다. 욕창으로 인한 뼈의 감염과 발의 절단을 막기 위해서이다.

보존적인 치료를 위해, 돌출 부위를 보호할 수 있는 편하며 발가락 쪽이(Toe box) 넓은 신발을 신어야 된다. 고정 깔창을 사용하면 무지외반증이 생기는 것을 방지할 수 있다. 무지외반증 발 수술을 하면 6개월정도 침대에 누워서 있어야 된다고 생각하는 사람들이 많은데 우선 발 전문의와 상의하고 알맞은 치료를 하는 것이 바람직하다.

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

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 노인이라도 젊은 사람보다 치아가 노랗게 보일 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 사람들마다 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 흉칙한 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

커피의 두 얼굴 암 예방 vs. 질환 악화

세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)의 발암성 평가 보고서에 따르면 커피는 간암과 자궁내막암의 위험을 낮춘다.

한국의 국립암센터-대한간암학회가 발간한 '2018 간세포암종 진료 가이드라인' 에도 이런 사실이 담겨있다. "간세포암종(간암) 발생 위험을 줄일 수 있는 의학적 근거가 있는 음식은 커피가 유일하다"

진료 가이드라인은 간암 환자를 진단-치료하는 간 전문의들을 위한 진료 지침서이자 교과서다. 암을 전문적으로 다루는 정부출연기관과 학회가 간암 위험을 줄이는 식품으로 커피를 꼽은 것이다.

특정 요인에 노출된 집단과 노출되지 않은 집단을 추적하고 연구 대상 질병의 발생률을 비교하여 요인과 질병 발생 관계를 조사하는 코호트연구들에서도 커피를 마시면 기존 간 질환 상태나 원인 등과 관계없이 간암 발생 위험을 줄이는 것으로 나타났다. 여기서 커피는 설탕, 프림 등이 첨가되지 않은 블랙커피를 말한다. 커피 섭취량은 연구마다 다르지만 대개 3잔 이상이 권고됐고, 일부 연구에서는 1잔 이상을 언급했다.

커피 속에는 카페인 성분 외 탄수화

물, 지방, 미네랄, 단백질 등 100가지 이상의 성분이 들어 있는데, 이 성분들이 서로 작용해 간을 보호하는 효과를 보이는 것으로 추정된다. 이들 커피 성분 가운데 특히 주목되는 것은 폴리페놀로 항산화(노화), 항염증 작용을 하면서 암 예방에 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

하지만 불면증, 심장병, 고혈압, 방광염 등을 앓고 있는 환자들에게는 좋지 않다. 커피를 빈 속에 마실 경우 위 점막을 자극할 수 있기 때문에 위염, 위궤양 환자는 섭취를 자제해야 한다. 카페인과 지방산 등 커피 내의 여러 물질이 위 점막을 해쳐 위장질환을 악화시킬 수 있다.

또 고위험 음주를 하는 사람들은 커피 섭취량이 늘수록 혈중 CRP가 높아진다는 사실도 확인됐다. 고위험 음주를 하는 남성에서 커피가 염증 유발물질로 작용한 결과이다. CRP(C-reactive protein)는 몸에 만성적인 염증 상태가 있음을 나타내는 지표 역할을 한다.

1회 평균 음주량이 남성 7잔, 여성 5잔 이상 또는 평균 음주 빈도가 주 2회 이상인 사람들이 고위험 음주군이다.

커피는 개인의 몸 상태에 따라 적절하게 마시면 건강에 도움이 될 수 있다.

가정의학

당뇨병의 치료(12)-1

경구약물 요법의 종류 Alpha-glucosidase inhibitors & Amylin-Miniting Agents

당뇨병 치료약 중에서 알파글루코시데이즈 저해제(Alpha-glucosidase inhibitors)는 위장관(gastrointestinal tract)에서 포도당(glucose)의 흡수(absorption)를 저해(inhibition)하는 방법으로 혈당(blood glucose)을 낮추는 약으로 acarbose(Precose®, Glucobay®, 이하 괄호 안은 상품명)와 miglitol(Glyset®)이 있습니다.

이들은 insulin의 분비(secretion)나 민감도(sensitivity)에는 관계없이 작용하므로 진정한 의미에서 혈당강하제(hypoglycemics)는 아니지만, 식사를 통해 장 안으로 들어온 음식물의 흡수량을 줄여서 섭취했던 탄수화물(carbohydrate)이 대변으로 다시 빠져 나가게 해서 지나치게 혈당이 올라가는 것을 막아 줍니다.

복용 방법은 음식을 먹기 시작할 때 함께 먹는 것이 가장 효과적이며, 매 식사 때마다 복용하므로 일반적으로 하루 3번 복용합니다. 이들 약제는 내당능장애(impaired glucose tolerance)가 시작되는 초기에 주로 사용되며, 다른 약제들과 조합하여 제2형 당뇨(type 2 diabetes)에서 이



용되기도 합니다. 당화혈색소(hemoglobin A1c)는 0.5-1.0% 정도 감소하는 효과를 보이며, 당의 이용을 막기 때문에 체중 감소 효과도 부분적으로 있습니다. 주된 부작용(side effect)으로는 하복부팽만감(bloating), 잦은 방귀(flatulence), 묽은 변이(loose stool) 등이 나타나는데, 이는 장에서 흡수되지 않고 남아 있는 영양분을 소장과 대장에 서식하는 세균들이 이용하면서 나타나는 증상입니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

