

발건강

아킬레스건염

아킬레스건은 우리 몸에서 가장 힘든 힘줄 중의 하나로 장딴지 근육이 발뒤꿈치뼈에 연결되는 곳을 말합니다. 발뒤꿈치 연결 부위의 힘줄로 우리가 달리거나 뛸 수 있게 해 주는데 이 힘줄에 염증이 생겨 통증과 부종이 발생하는 것을 아킬레스건염이라고 합니다.

아킬레스건염은 지나친 달리기나 운동 등으로 인해 아킬레스건의 약한 부분에 미세한 균열이 생겨 염증이 생긴 것입니다. 이것은 지나친 운동이나 잘못된 운동 방법, 또는 평발이나 이와 반대되는 요족도 원인이 될 수 있습니다.

초기 아킬레스건염의 증상은 심한 운동이나 움직임 후에 발뒤꿈치 아킬레스건 부분의 통증을 말합니다. 그러나 질환이 진행되면 가벼운 운동이나 휴식을 취할 때도 통증이 있습니다. 또 종아리까지 통증이 올라가기도 해서 걸을 때도 통증을 유발합니다. 경우에 따라 부종과 열감, 종아리에 쥐가 잘나는 증상이 생길 수도 있습니다.

아킬레스건염의 합병증으로는 아킬레스건 파열, 발바닥 근막염, 발에



구조적 변형을 유발해 종아리 뼈가 안쪽으로 돌아가는 슬개-대퇴통 증후군 등이 있습니다.

아킬레스건염을 진단하는 방법에는 초음파와 MRI(자기공명영상)가 있습니다. MRI는 여러 각도로 자세히 볼 수 있고 아킬레스건의 변성 여부를 잘 알 수 있어 아킬레스건염의 진단 여부에 널리 쓰이고 있습니다

▶ 1264호에 이어집니다.

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

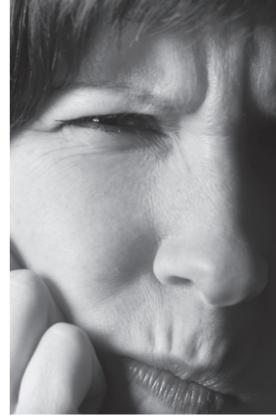
신경 치료

“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”

치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 육신겨린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘들지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다. 신경치료의 목적은 치아를 살리는데



있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해 줘야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

▶ 1261호에서 이어집니다.

■ 로열젤리의 효능

● 생리 전 증후군 (PMS) 개선

‘Complimentary Therapies in Medicine’에 게재된 연구에 의하면 하루 1,000mg의 로열젤리 복용은 갱년기 증상을 현저하게 완화시킵니다. 갱년기는 모든 여성의 30~40%가 겪는 것으로 알려졌습니다. 그런데 로열젤리는 갱년기 증상 완화에 큰 효능을 발휘합니다. 물론 여성 갱년기 증상뿐만 아니라 남성의 경우도 해당이 됩니다.

화나는 것, 근심, 우울증, 자존감 결여, 우는 증세, 집중력 저하, 수면 방해, 불면증, 기력 저하, 공격성 성욕 감퇴와 같은 증상들은 호르몬의 결여로 인한 경우가 많습니다.

2011년 12월 부터 2012년 10월 까지 ‘Teheran University of Medical Science’에서는 생리 주기에 들어간 학생 110명을 무작위로 두 그룹으로 나누어 실험을 실시하였습니다. 한 그룹은 생리에 들어간 날부터 매일 1,000mg 로열젤리를 복용하게 하였고, 다른 그룹은 가짜 약을 주었습니다.



한 달 후 Premenstrual Profile 2005의 PMS Score를 적용하여 측정하였는데 그 결과 로열젤리를 복용한 그룹은 갱년기 증상이 눈에 띄게 개선됐습니다.

실험은 과학 실험의 최고 표준이라고 할 수 있는 맹목 3회(triple blind trial) 방식으로 하였으므로 그 결과는 매우 신뢰할 만합니다.

▶ 1265호에서 계속됩니다.

◆비타민 전문점
▶ 문의: (714) 534-4938
Nutritionist Jack Son
▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G
Garden Grove, CA 92844

가정의학

당뇨병의 치료(13) 경구약물 요법의 종류 - GLP-1 Agonist

새롭게 밝혀진 인슐린의 분비 기전을 겨냥한 새로운 약제로는 GLP-1항진제(와 경구복용제인 DDP-4길항제가 있습니다.

음식을 섭취하면 인크레틴이라는 인슐린 분비를 촉진하는 물질이 위장에서 분비됩니다. GLP-1항진제는 합성된 인크레틴과 유사한 물질이며 주사로 투여해서 인슐린의 분비를 촉진시키는 작용을 하며, DDP-4길항제는 GLP-1의 분해를 막아서 그 작용이 오래 지속되도록 해서 혈당을 떨어뜨리게 됩니다.

GLP-1항진제에는 Exenatide(Byetta®, 이하 괄호 안은 상품명), Liraglutide(Victoza®)가 있으며, 주사 약제이지만 인슐린 자체가 아닌 인슐린을 분비시키는 효과를 지니고 있으므로 인슐린 분비 능력이 있는 제2형 당뇨병에서만 효과를 볼 수 있습니다.

이들은 체중감소 효과가 있으며, 인슐린을 생성하는 췌장의 베타세포가 파괴되는 것을 막아주어 당뇨병의 진행도 억제시키는 효과가 있다고 알려졌습니다.

이 약제의 부작용으로는 위장 운동을 느리게 하므로 위장 장애가 비교적 잘 발생하며, 위무력증이 있는 환자에게는 사용해서는 안 됩니다. 또

인슐린을 사용하는 환자는 이 약을 함께 사용하지 말아야 합니다.

Exenatide는 하루 2회, Liraglutide는 하루 2회 주사 투여하며, 곧 나오게 되는 Exenatide ER은 매주 1회 씩 투여할 수 있어서 사용이 더욱 간편해질 것으로 기대가 됩니다. 이들 약제들은 제2형 당뇨병 환자에서 당화혈색소(hemoglobin A1c)의 감소효과는 0.5~1.0% 정도입니다.

DPP-4길항제는 혈당상승에 맞춰 인슐린 분비를 증가시키고 글루카곤 분비를 억제하는 GLP-1과 GIP의 효과를 강화시켜서 효과를 보기 때문에 단독약제로 사용시에는 저혈당을 일으키지 않습니다. 다른 경구약제들과 함께 사용할 때 더욱 효과를 나타내며 당화혈색소를 0.6~0.9% 낮출 수 있습니다. 단지 면역기능을 방해하여 상기도 감염(upper respiratory infection, URI)과 같은 감염질환이 더 잘 생길 수 있어서 주의해야 합니다.

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

