발건강

안짱걸음

안짱걸음이란 걸을 때 발이 안쪽으로 향하는 보행이다. 가장 흔한 소아 보행 문제기 때문에 많은 부모님들은 아이들이 고통을 호소하지 않아도 아이들의 걸음이 정상이 아니면 고민한다.

안짱걸음의 원인은 3가지로 나뉜다.

첫 번째로 대퇴부 뼈가 앞쪽으로 돌아가서 안짱걸음으로 걷는게 가장 흔하다.

두 번째로 정강이뼈가 안쪽으로 돌아가서 안짱걸음을 하게된다.

마지막으로 metatarsus adductus라고 발의 뼈가 안쪽으로 휘어서 안짱걸음을 걷게 된다.

대부분의 경우 크면서 자동적으로 성장하는 과정에 걸음걸이가 정상으로 돌아오지만 아이가 4살 이후에 안짱다리로 걸으면서 고통을 호소하면 전문적인 치료와 진단이 필요하다.

증상은 빨리 걸을 때 무릎이 부딪쳐서 넘어지고, 많이 걸을 경우 빨리 지치고 신발을 볼 때 바깥쪽이 안쪽보다 빨리 닳는다. 특히 허벅지뼈가 앞쪽으로 뒤틀리는 경우는 아이가 앉을 때 양반다리 자세보다 다리를 바깥쪽으로(W 자세) 앉는걸 더 편하게 느낀다.

치료는 대부분 경우가 성장하면서 자연적으로 교정이 되기 때문에 기다리면서 관찰하고 환자가 고통을 호소하면 보조기를 착용하는 방법도 있다. 아주 심한 경우는 ct scan을 찍고 정확히 진단해서 수술이 필요한 경우도 있지만 아주 드물다. 태어날 때부터 발이 안쪽으로 변형되서 metatarsus adductus 때문에 종족골 내전증) 안짱걸음으로 걸으면 우선 physical therapy나 발마사지와 교정신발과 깁스로 하면 쉽게 돌아온다.

비수술 방법으로 치료를 해도 환자가 고통을 호소하고 신발을 신을 수 없으면 전문의와 상의해서 수술을 고려해볼 필요가 있다.

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

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

비타민 알고 먹읍시다

여성 우울증과 갱년기 증상에 좋은 약초

대체로 다음과 같은 증상이 겹치면 갱년기와 관련되어 있다고 볼 수 있습니다.

1. 오십견이 시작된다. 2. 우울함을 느낀다. 3. 만성적으로 피로를 느끼고 기력이 없다. 4. 얼굴이 붉어지는 증상(안면홍조)이 있다. 5. 갑자기 몸에서 열이 났다가 추워지기도 한다. 6. 갑자기 뱃살이 늘고 체중이 늘기 시작한다. 7. 덥다가도 갑자기 한기가 느껴지고 식은땀이 난다. 8. 심장이 덜컹이면서 뛰는 심계항진 증상이 나타난다. 9. 손발이 저리고 차다. 10. 손바닥과 발바닥에서 땀이 난다. 11. 가슴이 답답하고 꽉 막힌 느낌이다. 12. 머리 속까지 식은 땀이 난다. 온몸의 관절이 쑤시고 아프다. 12. 자다가 다리에 쥐가 나서 깬다. 13. 숙면을 취하지 못하고 자도 피곤하다. 14. 사소한 일에도 화가 나고 분통이 터진다. 15. 자신감이 사라지고 삶의 의욕이 떨어진다. 16. 감정적으로 화를 참지 못하고 화를 낸 뒤 후회한다.

갱년기 증상이란 여성들의 호르몬 균형이 깨어지는 중년기에 시작됩니다. 그런데 갱년기 증상과 관련해 우리가 흔히 오해하는 것은 나이가 들면 갱년기 증상이 완전히 없어진다는 것입니다. 하지만 80이 지나서도 그 증상이 나타나는 사람이 있습니다.

갱년기에는 미네랄 손실이 많기 때문에 여성호르몬의 균형을 맞추기 위해서는 무엇보다 미네랄 보충이 중요합니다. 미네랄 손실로 체내 미네랄이 부족해지면 마음의 불안정, 손발저림, 자다가 쥐가 나는 빈도수가 높습니다, 그리고 골다공증에 걸리기가 쉬운 조건이 형성됩니다.

또 다음과 같은 천연약초로 불편한 증상을 완화시킬 수 있습니다. 'Red clover' 는 에스트로겐과 유사한 isoflavone과 많은 유익한 항산화 물질을 함유하고 혈액을 깨끗이하여 당뇨병, 피부 및 암에 도움이 되며 특히 폐경기 여성에게 유용합니다. 레드 클로버의 이소플라본은 폐경기에 겪을 수 있는 불안과 우울증, 트리글리세리드(지방) 감소, HDL(좋은 콜레스테롤 수치) 증가, 뼈 손실 방지, 염증 감소, 열감을 완화시켜 줍니다 'Dang quai extract' 는 따뜻한 성질을 가지고 있어 생리불순, 불임증, 산후통, 젖몸살 등의 부인병에 좋으며, 뭉쳐있는 어혈을 제거하여 혈액순환을 개선시킴으로써 심신을 안정시키는 효과가 있습니다. 나쁜 피를 없애고 새로운 피를 생성시키며 통증을 완화시키는 효과가 있습니다. 체내의 헤모글로빈 수치를 높여주고 혈액을 생성시켜 빈혈을 완화시키는데 좋습니다. 그리고 모세혈관을 튼튼하게 해주고 혈액을 보충해주어 혈액순환을 잘되게 하며, 약효 성분인 데쿠시놀은 혈압을 낮추는데 효과적이며 진통 효과까지 있어서 고혈압, 동맥경화 등 혈관 질환을 예방합니다. '승마' 라는 약초의 효능은 피부에 막힌 것을 풀고, 발진을 예방하며 열을 식히고, 독을 풀어 줍니다. 그리고 양기를 끌어 올리고, 위, 장, 자궁 등 밑으로 쳐진 것을 들어 올려주는 역할을 합니다.

이러한 약초의 조합으로 영양소를 보충해주면 갱년기 증상 완화에 많은 도움을 받을 수 있습니다.

◈ **비타민 전문점: (714) 534-4938**

가정의학

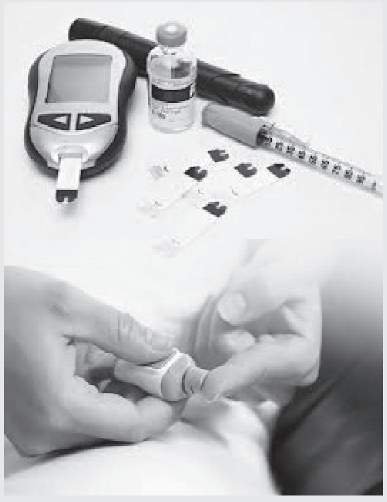
당뇨병의 치료(19)

인슐린요법 사용 시기의 결정

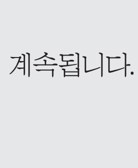
2006년에 미국당뇨병학회(American Diabetes Association, ADA)와 유럽당뇨병학회(European Association for the Study of Diabetes, EASD)에서 제2형 당뇨병 치료의 진료 권고 방침을 발표하면서 인슐린의 사용에 관한 지침을 구체적으로 제시했는데, 그 내용은 일단 당뇨병으로 진단되면 식이요법과 운동을 중심으로 한 생활 습관 조절(lifestyle control)과 함께 멧폴민(metformin)을 우선 사용하고, 혈당 조절이 되지 않으면 경구 혈당강하제(hypoglycemics)를 추가하되 어느 단계에서든지 인슐린 치료를 시행하도록 하는 것입니다.

또한 두 가지의 경구약(double oral agent) 사용 후에도 당화혈색소(HbA1c)가 8.0% 미만인 경우에는 세 가지 병합요법(triple oral agent regimen)을 시행할 수 있으나 실제로는 혈당 조절이 잘 안되며 비용도 더 많이 들어가게 됩니다. 이런 이유로 인슐린을 일찍 사용하는 것이 유리한 경우가 많습니다.

혈당 조절 목표치(goal of blood sugar control)는 당화혈색소가 7.0% 이하로 유지되게 관리해야 하는데, 10.5% 이상으로 올라가거나 고혈



당증상(hyperglycemic symptoms)을 동반하는 경우에는 경구약으로는 충분히 조절이 안되는 경우가 대부분이므로 이럴 때는 처음부터 인슐린요법을 고려하는 것이 바람직합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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