

발견강

통풍(Gout)

▶ 1283호에서 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 걸음을 제대로 걷지 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

아랫니 없을 때 치료 방법

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 매력이 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 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 음식물을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조

정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다.

이 틀니는 언제나 빼서 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

<1283호에서 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.

<1287호에서 계속됩니다.>

◆ 비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938

Nutritionist Jack Son

▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G

Garden Grove, CA 92844

가정의학

당뇨병 연재를 마치며

‘당뇨병(diabetes mellitus)이란 무엇인가?’라는 질문으로 시작하여 발생 원인(cause)과 증상(symptom), 당뇨병의 종류, 급성과 만성 합병증(acute & chronic complication), 진단 방법(diagnosis), 경구약제와 주사약제를 포함한 치료법(oral & injection treatment), 그리고 앞으로 발전하게 될 미래의 치료 방법들에 대해 알아 보았습니다.

처음 당뇨병에 대한 원고를 준비하면서 환자나 일반인들이 어느 정도 필요로 하는 정보를 전달해 드리는 데에 15회 정도의 횟수면 가능할 것으로 여겼습니다.

그러나 당뇨병 환자들을 진료하면서 반복해서 느껴 오고 또 환자들이 궁금해 하는 것들에 대해 좀 더 자세히 설명을 해드리는 것이 목적이라는 인식으로 자료를 더 모으다보니 내용이 많아졌습니다.

즉 당뇨병에 대한 기본적인 지식(knowledge)이 부족하여 안타까운 일들이 많이 생기는 것을 보았고, 질환에 대한 잘못된 정보나 선입견(preconception) 때문에 실제 당뇨병의 진행(progression)을 막고 합병증을 막기 위해서 환자들이 해야 하거나 피해야 할 것들과는 다른 방향으로 조치를 취하거나, 병을 무시하고

적절한 조치들을 하지 않는 것을 자주 경험하였습니다.

또한 이런 결과로 당뇨병을 잘 조절하였으면 예방할 수 있었을 합병증들이 이른 나이에 시작되어서 환자분들이 훨씬 더 고생하고, 삶의 질(quality of life) 또한 더욱 나빠지게 되는 것도 반복해서 보았기에 좀 더 많은 정보와 알기 쉽게 풀어서 자세한 설명을 하는 것이 필요하다는 생각으로 집필을 했습니다.

당뇨병은 치료하기 어려운 병인 것이 사실입니다. 그러나 당뇨병과의 전쟁은 전투에 대해 잘 아는 의료진들이 함께 하고 있습니다.

길어진 수명만큼 삶의 질도 향상되었으면 하는 것은 모두의 바램일 것입니다.

우리 모두의 인생이 건강하고 즐거운 삶이 되도록 도울 수 있는 것이 의료인의 한 사람으로서의 바램이자 보람이기도 합니다. 건강하십시오. 우리의 삶은 그만큼 가치가 있기 때문입니다.

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

