

발건강

발목 관절 만성 불안전성 (Ankle Laxity)

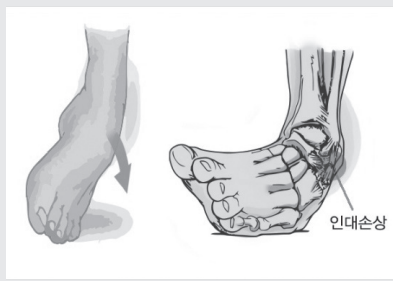
발목관절 불안전성은 발목 염좌와 같은 질환이 생긴 이후에 적절한 치료를 받지 않아서 발목관절이 불안정한 상태로 지속되어 잘 넘어지고 균형을 유지하기 어려운 증상을 말합니다. 주로 농구와 축구 같은 발목을 많이 사용하는 운동, 과체중, 혹은 장시간 서서 일을 하는 직업에 종사하는 사람한테서 자주 일어납니다.

증상으로는 발목을 자주 접질리고 자주 넘어지며 발목 주위에 지속적으로 통증을 유발하고 힘이 잘 들어가지 않습니다.

진단 방법으로는 이학적 검사나 X-RAY를 통해 알수 있고 좀 더 정확한 진단을 위해서는 MRI을 통해 다친 인대나 상태를 확인할 수 있습니다.

치료방법으로는 비수술적인 방법과 수술적인 방법으로 나눌수 있습니다.

비수술적인 방법으로는 물리치료 혹은 발목 보호장비를 이용하거나 주사를 통해 스테로이드제 혹은 자신의 혈액에서 치료에 도움이 되



는 물질을 분리해서 다시 주사하는 PRP 를 들 수 있습니다 수술적인 방법으로는 내시경을 통해 손상된 인대를 제거하거나 발목인대를 봉합해 강화하는 방법이 있습니다.

발목관절 만성 불안전성은 단순한 발목 염좌를 방치해서 생기는 병으로 발목이 접질리거나 발목이 붓고 통증이 있으면 전문의를 찾아 진단을 받고 올바른 치료를 받는 것이 중요합니다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
5451 La Palma Ave. #26
La Palma, CA 90623



치과

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이 라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 "임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서..." 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러

나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다.

따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 소화효소에 대하여

미네랄을 공부하다 효소를 이야기하는 것은 미네랄은 다른 비타민보다 흡수력이 떨어지기 때문에 소화력이 약하거나 나이가 들면서 효소나 호르몬의 분비가 잘되지 않은 분들은 효소와 함께 섭취하시면 위장에 부담을 줄이면서 흡수력도 올릴 수 있다는 사실을 알아두어야 하기 때문입니다.

살아있는 모든 식물과 동물에서 발견되는 효소는 우리 몸의 조직 재생을 도와주고 음식을 소화 시키며 우리 몸의 작용이 알맞게 유지하는데 중요한 역할을 합니다.

효소는 단백질로 이루어져 있으며 종류만도 수천 가지에 이르고 효소가 없으면 우리는 생명을 이어 갈 수 없습니다.

과학자들은 단백질, 비타민, 미네랄 등은 만들 수 있어도 효소만큼은 만들지 못합니다. 우리 몸 안의 각각의 효소는 다른 효소가 하지 못하는 특별한 활동을 분할하여 맡고 있습니다.

효소가 부족하면 신체 신진대사가 떨어지고 만성피로와 질병에 시달리게 됩니다. 또 우리 몸이 필요로 하는 영양소를 제때에 공급 받지 못하기 때문에 60 조 개의 세포는 능력이 점차 약화되면서 약한 신체 부위부터 암이나 순환기

질환, 비만증, 골다공증 등의 여러 가지 질병이 찾아옵니다.

야채나, 아보카도, 바나나, 망고, 파인애플, 파파야, 키위 등은 효소를 풍부하게 함유하고 있습니다.

일상생활에서 질긴 고기를 파인애플이나 키위를 갈아서 두세 시간 고기에 절여두면 입에 녹을 정도로 부드러워지는 것을 체험한 적이 있을 것입니다. 이는 효소의 단백질 분해 작용 때문입니다.

소화효소에는 아밀라제, 프로타제, 리파제가 있는데 이것은 우리 몸에서 가장 효과적인 효소로 작용합니다.

침에는 아밀라제라는 효소가 풍부하는데 우리가 주식으로 하는 쌀의 주성분이 탄수화물이므로 식사할 때 꼭꼭 씹어서 먹으라는 것은 효소가 풍부하게 나오게 해서 먹으라는 선인들의 지혜입니다.

▶ 1291호에 계속됩니다.

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

가정의학

전립선비대증(BPH) 원인(Cause)

방광 바로 아래에 위치한 전립선이 커지게 되면, 전립선을 통과해서 지나가는 요도를 압박하여 전립선비대증의 증상이 나타납니다.

전립선은 하나의 장기이지만 부위에 따라 생기는 질환이 다릅니다. 전립선염, 전립선암과 전립선비대증 등의 질환들은 각각 전립선 내의 특정 부위에 잘 발생하는데, 그 중에서도 전립선비대증은 요도 주위를 감싸고 있는 이행대라는 부위가 비정상적으로 커지는 것입니다.

현재까지 연구된 결과로는 나이가 들어감에 따라 바뀌는 내분비계의 변화와 함께 연령이 증가하는 것 자체가 중요한 질병 발생의 원인으로 보고 있습니다.

즉, 나이가 들어가면서 나타나는 남성호르몬과 여성호르몬과의 불균형이 전립선에 영향을 주고 DHT(Dehydro-testosterone)와 같은 강력한 남성호르몬의 생성이 증가되면서 결과적으로 전립선 기질조직과 선조직이 비정상적으로 증식됩니다. 역시 나이가 들면서 전립선은 남성호르몬의 변화에 더욱 민감해져서 전립선이 더욱 쉽게 자라게 됩니다. 전립선비대증은 남성호르몬을 생성할 수 없는 Klinefelter disease와 같은 특별한 염색체 질환이 있거나 어려서 고환을 절제한 환관(내시, eunuch)에게는 발생되지 않습니다.

또한 바로 윗세대에 전립선비대증 질

환자가 있으면 질환 발생률이 일반인에 비해 4배 정도 높습니다. 백인보다는 흑인에게 더 많이 발생하는 것으로 봐서 유전인자도 매우 중요한 원인으로 여겨 집니다.

성생활도 발생률에 관여하는 것으로 보이는데, 성기능이 왕성한 남성에게서 전립선비대증의 발생률이 더 높은 것으로 알려져 있습니다. 또한 채식을 주로 하는 사람은 전립선비대증의 발생이 적은 것으로 보고되는데 이는 야채에 포함된 식물성 에스트로젠이 전립선 내에서 항남성호르몬 효과를 일으켜 전립선비대증을 예방하기 때문이라고 생각됩니다. 또한 아시아인의 전립선비대증 발생률은 백인보다 더 낮다고 하지만 미국으로 이민 간 아시아인에게서 좀 더 높은 증거들이 있어 전립선비대증의 발생에 환경적 요인이 작용하는 것을 알 수 있습니다.

다음 호에는 전립선비대증 증상의 원인에 대해 말씀드리겠습니다.

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

