

발견강

류마티즘 발 관절염

한 통계에 따르면 한국인의 약 1 %의 류마티즘 관절염을 앓고 있다. 류마티즘의 원인은 명확히 밝혀지지는 않았지만 유전적인 가능성이 가장 많은 것으로 알려졌다.

자신이 류마티즘을 앓고 있다는 것을 모르고 발 통증 때문에 병원에 왔다가 류마티즘 진단을 받는 경우도 종종 있다. 하지만 최근 다양한 종류의 약물들이 개발되어, 초기에 발견하면 관절 손상 없이 치료가 가능한 경우도 많다.

약물요법으로는 소염진통제처럼 염증을 일으키는 물질 프로스타글란딘을 차단하는 약물도 있고 스테로이드와 항류마티스류의 약물도 있다. 10년 전부터는 새로운 치료제인 생물학적 제제 약물들이(TNF-alpha 길항제) 나와서 좋은 효과를 인정 받고 있다. 생물학적 제제 약물은 관절 손상의 진행을 막거나 증상을 호전시키는데 좋은 효과를 보이는 것으로 입증되었다.

류마티즘 관절염으로 인한 발의 증상은 무지외반증과 망치족지(Hammer Toe)가 아주 심하게 생긴다는 것이다. 무지외반증은 엄지 발가락이 바깥 쪽으로 심하게 휘는 증상

이고, metatarsal phalangeal joint(발과 발가락을 이어주는 관절)에 관절염이 발생해 생기는 발가락 변형이 망치족지이다.

이런 발의 변형이 생기면서 발가락과 발이 한쪽으로 쏠리면서 발바닥에 굳은 살이 생기고 심하면 욕창이 생기는 경우도 있다. 아주 심한 경우는, 일반 신발을 못 신어서 맞춤 신발을 신어야만 하는 경우도 있다.

비수술 방법은 맞춤 신발과 류마티스 전문의가 주는 약을 먹으면서 관절염이 더 악화되지 않게 하는 것이다. 수술은 비수술 방법이 효과가 없을 때 권장한다. 수술 방법은 다양하며, 수술 전에 X-RAY를 찍어서 관절이 얼마나 기형이 되었는지 확인하고 수술을 진행한다. 수술 후 6주 정도면 정상으로 걸을 수 있고, 대부분의 환자들이 보행이 훨씬 쉬워지고 발 통증이 사라졌다고 말한다.

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

올바른 치솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다. 정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 치솔질 방법이 잘못된 것이다. 이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 잇기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등엔 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서는 마땅히 자신있게 해결 치료가 별로 없다. 치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 치솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다
감기예방에는 비타민C

큰 일교차 때문에 감기에 걸려 고통받는 사람들이 많습니다. 특히 면역력이 약한 노약자는 감기에 쉽게 걸리며 잘 낫지도 않습니다. 그래서 평소에 면역력 유지를 위해 비타민 C를 복용하는 것이 좋습니다.

모든 사람에게 효험 있는 만병통치약은 없습니다. 그러므로 너무 고가의 제품으로 건강을 유지하려 할 필요가 없습니다. 건강 유지의 핵심은 면역력을 유지 하는 것입니다. 그 중 가장 쉬우면서 비용이 적게 드는 방법이 비타민C 요법입니다.

독자 가운데는 비타민을 보충제로 많이 먹으면 몸에 축적되어 해롭다는 말을 들어 본 사람도 있을 것입니다. 그런데 미국의학협회의 식품영양위원회에서는 거의 모든 사람들에게 부작용이 없는 최대1일관용량(ULs, Tolerable Upper Intake Levels)이라 정의하여 각 영양소의 수치를 정해놓고 있습니다. 이것은 모든 사람들에게서 경미한 부작용도 거의 나타나지 않기 때문에 누구나 섭취하더라도 안심할 수 있는 용량을 의미합니다. 다음은비타민C의 최대1일 관용량입니다.

1-3세: 400mg, 4-8세: 650mg, 9-13세: 1,200mg, 19세 이상: 2,000mg

그런데 여러 연구결과 1일 10g의 비타민C를 섭취해도 심각한 독성이나 부작용이 생긴다는 증거는 없습니다. 다만 일부 사람들은 그보다 적은 용량에도 설사나 위장 자극이 있을 수 있습니다. 그러면 용량을 줄이거나 중단하면 곧 사라집니다. 그만큼 비타민

C 복용은 안전합니다. 그래도 모든 성인에게 있어 이렇게 경미한 설사나 위장 자극 조차 일어나지 않을 것이라고 인정되는 최대량을 1일 2g 을로 정했고, 이를 성인의 최대 관용량으로 결정한 것입니다 서울대학교 비타민C 연구소 소장 이왕제 교수는 보통 성인들의 성인병 예방 목적으로 하루6g 의 고용량 비타민 C를 복용할 것을 권장하고 있습니다 하지만 개인마다 차이가 있기 복용량을 서서히 올리는 방법으로 자신에게 맞는 양을 찾는 것이 좋습니다. 위가 약하거나 위산과다가 있다면 여러 차례에 나누어 복용해야 합니다.

한편 비타민C의 주원료인 아스코르빈산은 물에 녹으면 강한 산성을 띠기 때문에 한번에2g 이상을 먹으면 위장에 상처가 있거나 위염이나 위궤양 환자들에게는 자극이 될 수 있습니다. 따라서 여러 번 나누어 복용하되 정제 대신 캡슐 형태의 비타민C를 복용하면 위장에 자극이 적습니다. 특히 위가 약하다면 산도가 없는 미네랄 아스코베이트(calcium ascorbate), 마일드C, 이스트C, 중성비타민C등 위장장애를 발생시키지 않는 비타민C를 선택해 고용량 복용해도 좋습니다.

비타민C 원료는 하얀 빛을 띠고 있습니다. 그래서 비타민C를 선택할 때는 순백색을 고르는 것이 좋습니다. 순백색이 아니라면 황변현상이 발생한 것으로 볼 수 있으니, 이런 제품은 구매하지 않아야 합니다.

◆비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

전립선비대증 (BPH)
진단 (Diagnosis)

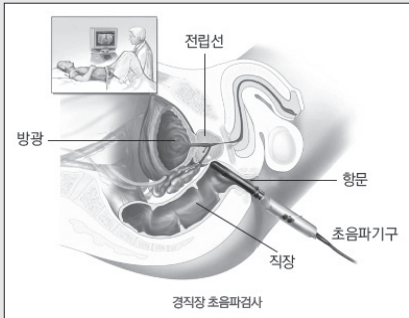
문진(history taking)과 신체검사(physical examination), 혈액검사(blood test), 요검사(urinalysis)와 같은 기본적인 검사를 통해 대략적인 전립선비대증의 증상(symptom)과 정도(degree)가 파악되면, 보다 정밀한 질환의 상태와 치료 방향을 결정하기 위한 검사가 필요합니다.

경직장초음파검사(transrectal ultrasound)는 이를 위한 기본적인 검사인데, 항문(anus)을 통해 직장(rectum) 안으로 초음파탐사기(ultrasound probe)를 넣어 전립선을 영상(image)으로 직접 관찰합니다.

경직장초음파검사는 약 10분 정도의 시간으로 검사를 마칠 수 있으며 이를 통해서 전립선의 크기를 정확히 알 수 있습니다. 특히 어느 부위가 더 커져 있는지, 방광자극증상(bladder irritative symptom)의 흔한 원인에 해당하는 전립선결석(prostatic calculi)이 얼마나 있는지 등 전립선의 구조와 관련된 상세한 정보를 얻을 수 있어서 전립선비대증의 치료방향이나 수술을 계획하는데 매우 유용한 검사입니다.

또한 방광과 정낭(seminal vesicle)에 대한 정보를 얻을 수 있으며 전립선비대증 이외에도 혹시 동반되어 있을지

모를 전립선암(prostatic cancer)이나 방광 안의 다른 질환의 진단에도 도움이 될 뿐만 아니라, 남성불임(male infertility)이 있는 환자에게 폐쇄병변(obstruction)이 있는지도 알 수 있습니다. 그리고 경직장초음파검사는 전립선암이 의심되는 환자들에게 초음파를 이용한 전립선조직검사(ultrasound guided prostatic biopsy)을 시행할 때에도 큰 도움이 되는 검사입니다.



〈경직장초음파검사 모식도〉

다음 호에는 전립선비대증의 진단: 기타 검사에 대해 말씀드리겠습니다.

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

