

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 안쪽으로 뒤틀리는 경우는 아이가 앉을 때 양반다리 자세보다 다리를 바깥쪽으로(W 자세) 앉는걸 더 편하게 느낀다.



치료를는 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
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
5451 La Palma Ave, #26
La Palma, CA 90623



치과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다.이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랄 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람들마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다. 하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 ‘테트라사이클린’ 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 홍측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다
미네랄(mineral)과 질병과의 관계에 대하여

미네랄의 어원은 miner(광부)로, 미네랄은 어원처럼 광물과 관련된 물질입니다. 그러한 광물질들 즉, 철이나 아연, 칼슘, 마그네슘, 요오드, 크롬, 셀레니움……등을 통틀어서 미네랄이라고 합니다.

미네랄은 이온화된 미네랄(물에 녹는 미네랄)만이 인체에 흡수되어 영양소의 가치를 발휘합니다. 미네랄은 혈액검사로 좀처럼 부족 현상이 나타나지 않습니다. 미네랄이 모자라면 뼈 속에 있는 영양소를 꺼내어 쓰다 보니 뼈가 서서히 약해지는 골다공증 환자가 늘어 나게 되는 것입니다.

이와 관련해 칼슘을 주목해야 합니다. 칼슘은 흔히 뼈와 관련된 영양소라고 알고 있지만 이것이 모자라면 147가지나 되는 질병을 유발합니다. 미국인 사망 원인 가운데 열 번째가 골다공증입니다. 음식이 풍부한 나라에서 골다공증 환자가 이렇게 많다는 것에 의아해 할 것입니다. 그러나 우리가 키우는 개나 고양이에게는 사람보다 훨씬 골다공증이 없습니다.

왜냐하면 그들이 먹는 사료에는 인위적으로 충분한 미네랄이 많이 함유되어 있기 때문입니다. 특히 폐경기를 지날 때부터는 여성호르몬 생성이 급격히 감소하면서 골밀도가 급속도로 떨어지기 때문에 여성에게는 남성보다 훨씬 골다공증 환자가 많습니다. 잠이 잘 오지 않거나 화가 잘 나거나 쥐가 잘 나거나 머리카락이 약해지거나 손톱이 잘 부서지거나 하는 증상들도 칼슘과 연관성이 있습니다. 그러므로 미네

랄을 보충하지 않고 수면제만 복용한다면 불면은 잘 치유되지 않고 간 손상의 위험만 높아질 뿐입니다.

잇몸이 약해지고 작아지는 치은후퇴병도 칼슘과 관련이 있습니다. 치과의사는 이 병을 예방, 치료 하려면 식사 후 이를 잘 닦고 치실을 사용하고 치아 클리닝을 자주 하라고 할 것입니다. 하지만 이 병은 이를 잘 닦지 않아서 생기는 것이 아니라 턱뼈와 얼굴뼈 등의 골다공증이 원인입니다. 치주염이나 치은후퇴병이 걸렸다면 이미 골다공증이 상당히 진행된 상태입니다.

모든 관절염 환자의 85%는 뼈 양끝 관절부분의 골다공증에서 옵니다. 퇴행성관절염, 골관절염, 좌골신경통, 요통, 류마티스 등은 모두가 뼈 양쪽 관절부분의 골다공증이 원인입니다. 관절염 특히 고관절에 이 병이 걸렸을 때 진통제를 쓰지 않는다면 차라리 환부를 덜 혹사하게 됩니다. 지팡이나 보행 보조기로 몸무게를 의지해 주기 때문에 환부를 조심조심 아껴주게 됩니다. 그러나 우리는 관절염에 진통제를 먹은 후 아프지 않다고 몸을 함부로 쓰다 보면 통증은 점점 더 자주 오게 되고 결국은 관절 교체 수술까지 가게 됩니다. 그때가 되면 병원은 진짜 큰돈을 벌게 되겠지요. 결국 건강관리의 주인은 본인이라는 것을 잊지 않아야 합니다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

전립선비대증 (BPH)
치료(Treatment) 1

전립선비대증으로 진단되면 먼저 일상생활에서 전립선비대증에 의한 증상을 악화시킬 수 있는 요인들을 개선시키는 것이 고통을 덜 받을 수 있으며 합병증의 예방에도 매우 중요합니다.

여기에는 먼저 절도 있는 생활을 하는 것, 즉 과도한 음주와 성생활, 피로, 자극적인 음식 등 전립선의 충혈과 부종 등을 일으켜서 전립선비대증의 증상을 악화시킬 수 있는 조건들을 피해야 합니다.

또한 오랫동안 운전을 하거나 차에 타고 있어서 소변을 장시간 참거나, 항히스타민 계통의 감기약, 차가운 기온에 갑자기 노출하는 행위 등은 급성요폐(acute urine retention: 방광이 정도 이상으로 늘어나서 배뇨 기능이 약해지고 심지어는 소변을 전혀 볼 수가 없어서 방광이 팽창되는 상태)와 같은 응급 상황(emergent situation)이 생길 수 있으므로 주의해야 합니다.

저녁에는 커피, 알코올 음료를 마시지 않도록 하며, 따뜻한 물로 온욕을 하는 것은 말초 혈액 순환개선에 좋기 때문에 권장됩니다.

전립선비대증은 두 가지 치료 목표를 가지고 시행합니다. 첫째는 증상을 줄게 하는 것이고, 둘째는 장기적인 합병

병증을 예방하는 것입니다.

전립선비대증은 치료가 늦어질수록, 그리고 상태가 악화될수록 치료의 효과는 당연히 적을 수밖에 없습니다. 일단 방광에 병적인 변화가 생기게 되면,여간해서는 방광 자극 증상이 없어지지 않습니다. 따라서 방광에 변화가 오기 전에 치료를 시작하는 것이 중요합니다. 증상을 개선시키는 것과 함께 중요한 것은 전립선비대증의 진행을 막는 것입니다.

약물을 복용하면 대부분의 증상은 좋아집니다. 하지만 증상이 좋아지는 것과 질환 자체가 나빠지지 않는다는 것은 다른 문제입니다. 전립선비대증은 보다 근본적인 치료가 필요하고, 약물을 복용하는 동안에도 정기적인 검사로 병의 진행 유무를 점검해서 보다 편안한 노후 생활을 즐길 수 있어야 하겠습니다.

다음 호에는 전립선비대증 치료의 종류에 대해 말씀드리겠습니다.

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

