

발견강

아킬레스건염

▶ 1301호에서 이어집니다.

아킬레스건염은 초기에 제대로 치료하지 않으면 만성으로 가기 쉽습니다. 초기 치료로 우선 운동이나 활동을 줄여 염증이 생긴 아킬레스건을 쉬게 해 주어야 합니다. 그러면서 통증과 부종 감소에 도움을 주는 소염제를 먹습니다.

또 보존적인 방법으로 신발의 뒤꿈치 부분을 2~3cm 정도 높여 주면 아킬레스건에 가해지는 체중 부하가 감소되어 일시적인 통증 완화에 도움이 됩니다. 얼음찜질을 해 주는 것도 부종과 통증 완화에 도움이 되지만 너무 오래하면 감각 이상 등 부작용이 생길 수 있으니 1회 20분을 넘지 않도록 해야 합니다.

이러한 보존적 치료를 2~3주 정도 해도 통증이 계속 지속된다면 보다 적극적인 치료를 해야 합니다. 스테로이드 주사를 통해서 염증과 통증을 줄이는 방법이 있는데 간혹 힘줄을 약하게 하거나 심하면 파열이 생길 수 있으니 주의가 필요합니다.

최근에는 PRP를 주사하는 방법이



있는데 이는 환자의 혈액에서 염증을 완화해주는 물질을 추출해서 주사하는 것으로 부작용이 없어 치료에 많이 이용하고 있습니다.

아킬레스건염은 초기 발견, 치료를 시작하면 간단하게 완치 할수 있지만 치료하는 것을 미루고 방치하면 자칫 생활하는데 큰 불편을 겪을수도 있습니다. 종아리나 발 뒤꿈치 혹은 발 바닥에 통증이 있으면 전문의를 찾아가 정확한 진단을 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 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들이다. 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 브리지는 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 영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

<1301호에서 이어집니다.>

■ 로열젤리의 효능

● 생리 전 증후군(PMS) 개선

‘Complimentary Therapies in Medi-cine’에 게재된 연구에 의하면 하루 1000mg의 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 1000mg 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.

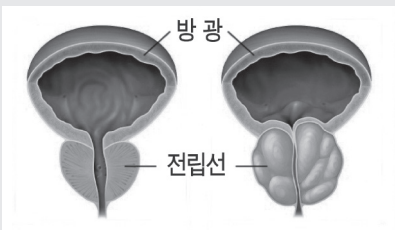
<1305호에서 계속됩니다.>

◆ 비타민 전문점

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

가정의학

전립선비대증(BPH) 수술 치료(Operation)1



전립선비대증에 대한 약물 요법(medical treatment)으로 충분히 치료 효과를 볼 수 없거나, 배뇨 증상(urinary symptom)이 매우 심한 경우에는 곧바로 수술법으로 전립선비대증을 치료하는 것을 고려해 볼 수 있습니다.

현재까지 다양한 방법의 수술 치료법이 개발되어 왔습니다.

전통적으로 과거부터 전립선비대증 치료에 꾸준히 효과적으로 이용되어 온 수술법으로는 하복부(lower abdomen)를 통해서 배를 열고 들어가서 전체 전립선 중에서 비대증이 생긴 부위를 잘라내는 개복 전립선적출술(open prostatectomy)이 오래 사용되어 왔습니다.

1970년대에 들어서면서 내시경장비(endoscopy equipment)들이 발달되기 시작하면서 요도방광내시경술(urethro-cystoscopy)을 이용한 경요도적 전립선절개술(transurethral in-

cision of prostate, TUIP), 경요도적 전립선절제술(transurethral resection of prostate, TURP) 등의 개복하지 않아서 비교적 훨씬 통증(pain)이 적고 출혈량(bleeding amount)도 많이 감소된 방법으로 수술법들이 발전되어 왔습니다.

최근에는 수술 시간(operation time)이나 수술 후의 회복 시간(recovery time)과 통증을 최소화하기 위한 여러 가지 최소 침습적인 수술 치료법(minimal invasive operative method)들이 나와서 많이 활용되고 있습니다.

이런 치료 방법으로는 풍선확장술(balloon dilation), 전립선부요도 스텐트삽입술(prostatic stents), 온열요법(hyperthermia treatment), 열치료법(thermotherapy), 전기기화술(electro-vaporization), 경요도적 침소작술(transurethral needle ablation, TUNA) 등이 있습니다.

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

