

발견강

## 통풍(Gout)

통풍이란 우리 몸 안에 요산이라고 하는 물질이 몸밖으로 빠져 나가지 못하고 과도하게 축적되어 발생하는 병입니다. 바람만 스쳐도 아프다고 해서 통풍이라고 부릅니다.

요산이란 우리가 먹는 음식 특히 육류나 술에 많이 포함되어 있는 퓨린이 소화되어 최종적으로 대사된 후 나오는 물질로 보통 혈액 내에 녹아 있다가 소변으로 배출됩니다.

통풍 환자는 혈액 내 요산이 지나치게 많아서 이것이 결정체로 변하고, 이 요산 결정체가 관절 내에 침착하여 염증을 유발하게 됩니다. 이런 요산 결정체가 팔꿈치, 귀, 손가락, 발가락, 발목 등에 생기고 요로 결석을 형성하기도 합니다.

더욱이 통풍환자들은 고혈압을 동시에 가지고 있는 경우가 많기 때문에 요로 결석과 함께 콩팥을 상하게 하는 요인이 됩니다.

대개의 통풍 환자들은 혈액 내에 요산이 정상치 이상으로 높은, 고요산혈증을 가지고 있습니다.

통풍 관절염은 고요산혈증이 심할수록, 또 기간이 오래될수록 발병할 가능성이 높아집니다. 통풍 환자는



여성보다는 남성에서 더 자주 발병하며 대개 첫 발작적 관절염을 40~50세에서 경험합니다.

통풍을 치료하지 않으면 발작성 관절염의 빈도가 점점 잦아지고 침범하는 관절 수도 많아지며 회복하는 시간도 점점 길어집니다.

관절염이 반복적으로 발생함에 따라 점차 관절을 상하게 하며 만성으로 발전할 수도 있습니다.

▶ 1285호에 계속됩니다.

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

## 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 1~2mm 두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이라도 젊은 사람보다 치아가 노랄 수밖에 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 흉측한 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 감기 바이러스 예방에는 비타민C

큰 일교차로 감기환자가 늘어나는 시기입니다. 특히 면역력이 약한 노약자는 감기에 취약하기도 하지만 감기에 걸리면 지속 기간도 길어집니다. 면역 유지에 효과적인 비타민C에 대해서 말씀 드리겠습니다.

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 들어본 사람도 있을 것입니다. 그런데 미국의 학협회의 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. 다음은 비타민C의 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. 그

만큼 비타민C 복용은 안전합니다. 그래도 모든 성인에게 있어 이렇게 경미한 설사나 위장 자극 조차 일어나지 않을 것이라고 인정되는 최대량을 1일 2g으로 정했고, 이를 성인의 최대 관용량으로 결정한 것입니다. 서울대학교 비타민C 연구소 소장 이왕제 교수는 보통 성인들의 성인병 예방 목적으로 하루6g의 고용량 비타민C를 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 한번에 2g 이상을 먹으면 위장에 상처가 있거나 위염이나 위궤양 환자들에게는 자극이 될 수 있습니다. 따라서 여러 번 나누어 복용되 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) 수술 치료(Operation)

배뇨통과 급박뇨는 수술을 받은 환자들이 수술 후 몇 주간 흔히 호소하는데, 이는 수술해서 절제된 전립선 부위의 요도에 소변(urine)이 닿아서 자극이 되고 간혹 감염증(infection)도 생기기 때문입니다. 이런 증상은 시간이 지나면서 요도점막(urethral mucosa)이 재생하게 되면 자연히 없어집니다.

또한 수술 중이나 후에 출혈이 심하게 나타나기도 해서 경요도전립선절제술을 받은 환자의 5~10%에서는 수혈(transfusion)이 필요합니다.



수술 후 전립선이 깎여져 나가 요도가 크게 열리게 되어서 소변이 너무 잘 나오게 되면서 일시적으로 요실금, 즉 소변이 본인의 의지와 상관 없이 새어나오는 경우가 발생할 수 있습니다.

또한 치료를 너무 늦게 받으면 이미 방광기능(bladder function)이 너무 나빠져 있어 소변을 참지 못해서 요실금이 생기는 경우도 있습니다.

대부분의 경우에서 시간이 지나면서 수술 받은 요도 부위가 회복되면서 저절로 없어집니다.

그러나 수술 중에 요도괄약근(urethral sphincter)이 많이 손상되면 요실금이 계속해서 나타나는 경우도 드물게 있습니다.

한편, 흔하지는 않지만 경요도전립선절제술에서만 나타나는 특이한 합병증이 있는데 경요도전립선절제술 후 증후군이 그것으로, 시술 시간이 1시간 이상으로 길어지면 수술 중에 사용했던 관류액(세척액, irrigating solution)이 수술하는 동안 열려진 혈관(blood vessel)을 통해서 체내로 흡수되어서 전해질 불균형(electrolyte imbalance)이 생기는 것입니다.

결과적으로 혈액이 희석되면서 혈액량(blood volume)이 증가하고 저나트륨혈증(hyponatremia)이 생기는 수분중독(water intoxication)이 나타나게 됩니다.

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

