

발건강

## 발목 관절 만성 불안전성 (Ankle Laxity)

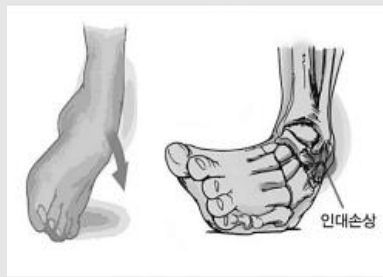
발목관절 불안전성은 발목 염좌와 같은 질환이 생긴 이후에 적절한 치료를 받지 않아서 발목관절이 불안정한 상태로 지속되어 잘 넘어지고 균형을 유지하기 어려운 증상을 말합니다. 주로 농구와 축구 같은 발목을 많이 사용하는 운동, 과체중, 혹은 장시간 서서 일을 하는 직업에 종사하는 사람한테서 자주 일어납니다.

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

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

치료방법으로는 비수술적인 방법과 수술적인 방법으로 나눌 수 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 방지해서 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

## 치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병율도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되

는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인은?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 모든 치아 표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

## 천연 항생, 항암제 골든셀 뿌리

건강에 관한 관심이 높아짐에 따라 화학적인 약품을 사용하기보다 대체 요법으로 약초를 구입하여 사용하는 사람들이 많아졌다. 또한 항생제 남용으로 초래되는 면역력 약화의 문제, 항생제 내성으로 생기는 문제들은 많은 지식인들의 눈을 천연 치료법으로 돌리게 하였다.

골든셀은 전 약초 영역에서 가장 뛰어난 치료제 중의 하나이다. 거의 모든 질환이나 염증이 좋으며, 특히 소화기관 관련 질병에 효과가 높다. 이 약초는 위장에 관련된 모든 질병과 모든 감염과 염증이 탁월한 효과가 있는데, 직접 혈류로 들어가 간 기능 조절을 돕고 정상화시킨다. 인체 내 감염을 정지시키며 독을 없애주는 역할을 한다. 이 골든셀은 천연 항생제로 불리고 있다. 감기치료제로도 아주 좋으며, 코, 기관지, 장, 위장, 방광 등 모든 점막질환에 신속한 치유를 가져다 준다. 다른 약초와 같이 사용할 때, 무슨 질병을 치료하든지 강장제의 효능을 증진시킨다. 하제, 암, 종양, 폐양, 의욕 부진, 항생제가 필요한 모든 질병에 쓰이고 약초계에서 일반적으로 가장 즐겨 쓰이고 있다.

임산부는 복용해서는 안 된다.

골든셀의 효능은 다음과 같다.

1. 골든셀 차와 함께 복용하면 심장 장애로 인한 고통을 경감시켜주고 심장의 기능을 강화시켜 준다.
2. 위궤양, 십이지장 궤양, 소화불량, 편도선이 부었을 때와 입안이 험했을 때 골든셀을 복용하면 아주 좋은 효과를 얻는다.
3. 디프테리아, 편도선염, 기타 각종 중증 목 질환 발생 시 사용하면 좋다.

4. 만성 카타르성 장염 및 기타 모든 카타르성 질환에 효과가 있다.

5. 치조농루증이나 잇몸이 험했을 때, 컵에다 소량의 골든셀 차를 담아 칫솔에 적셔서 치아와 잇몸을 철저히 닦아내면 놀라운 효과를 경험할 수 있다.

6. 코가 막히든지 어떤 종류의 비후 장애라도 소량의 양을 물에 녹여서 손바닥을 우묵하게 해서 코를 대고 코로 들여 마셨다가 서서히 내 뱉으면 좋은 효과가 있다.

7. 장 및 방광질환에 특효가 있다.

8. 하체로서 치핵, 치질, 전립선 이상증의 치료에 사용된다.

9. 방광, 간, 췌장, 비장 및 신장 질환을 개선한다.

골든셀은 이상 열거한 바와 같이 여러 가지 다른 약초와 병합해서 사용하기도 하며 단독적으로 사용할 수도 있다. 또 다른 여러 방법으로 다양하게 사용할 수 있다. 그 다양한 방법 중에는 1차수저의 골든셀을 뜨거운 물 1컵에 타서 아침 식전 공복에, 점심식사 1시간 전에 혹은 저녁식사 1시간 전에 복용하는 방법이 있다. 소아들은 나이에 따라 조절된 소량을 취해야 한다.

이상처럼 골든셀은 모든 카타르성(염증성) 질환에 다양하고 유효하게 사용되고 있다. 골든셀은 모든 독소들을 죽이는 항독제이다. 특히 요즘같이 바이러스가 창궐할 때는 추가적으로 "비타씨" 와 "에키네시아" 라는 서양 약초를 함께 복용하면 부작용 없이 면역력을 향상 시키는데 매우 좋다.

◆ 비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

## 전립선비대증 (BPH)

### 수술 치료(Operation)

도뇨관을 오래동안 꽂아놓고 지내는 불편함을 개선하고 수술직후부터 배뇨를 시원하게 볼 수 있도록 개발되어 나온 방법이 경요도전립선레이저기화술(Transurethral laser vaporization)입니다. 이것은 요도내시경에 Nd:Yag 레이저장비를 연결하여 고열을 발생시키는 탐침을 치료하고자 하는 전립선부위에 직접 문질러서 태워버리는 접촉레이저 치료방식입니다.

장점으로는 다른 레이저와 마찬가지로 수술중에 출혈이 거의 없으며 도뇨관을 유지하고 있는 기간이 매우 짧아져서 빠른 경우에는 수술 다음날에도 배뇨를 시키기도 합니다. 또한 열려진 요도를 통해 배뇨가 수월하게 되어서 증상개선 효과가 비교적 좋으며, 수술후의 통증도 많이 감소시킬 수 있는 치료법입니다.

단점으로는 접촉을 통해서만 전립선 부위를 태워서 효과를 볼 수 있기 때문에 수술시간이 많이 걸리고 원하는 만큼 치료가 되지 못해서 재발되는 경우가 많으며, 수술에 사용되는 탐침이 일회용이면서 매우 고가이기 때문에 최근에는 별로 사용되지 않게 되었습니다. 그런 와중에 Indigo회사에서 개발되어 나온 간질레이저응고

술(interstitial laser coagulation: ILC)이 최소침습적인 전립선비대증의 치료법으로 새롭게 소개되었습니다.

이 치료법은 이론적으로 매우 탁월한 치료방식으로 인정되었는데, 고주파를 이용한 전립선응고 방식인 경요도적침소작술(transurethral needle ablation: TUNA)의 치료형태를 따르면서도, 가열장치로 레이저를 사용하기 때문에 치료하고자 하는 깊이를 조절하기가 더 쉽습니다. 범위도 쉽게 정할 수 있어서 치료효과가 크면서도 부작용이 많지 않은 것이 장점입니다.

또한 요도점막을 손상주지 않고 보전하면서 치료하기 때문에 수술후에 나타날 수 있는 요도통증이 훨씬 적게 나타나고, 수술후 요검사(가 빠르게 정상을 나타내게 됩니다. 그러나, 일회용 치료탐침의 가격이 비교적 비싸고 수술중에 조직을 얻을 수 없으며 수술후에 요도카테타를 오래동안 유지해야 하는 단점이 있습니다.

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

