

가정의학

고혈압

1. 고혈압이란?

심장이 온 몸에서 필요한 혈액을 뿜어낼 때 동맥의 측벽에서 받는 압력을 혈압이라고 합니다. 얼마전까지 정상 혈압은 수축기 혈압(최고 혈압) 120mmHg 이완기 혈압(확장기 혈압 또는 최저 혈압) 80mmHg이었으나 이제 그 수치는 전 고혈압증을 의미하게 되었습니다.

또한 1단계 고혈압이란 수축기 혈압이 140~159mmHg, 이완기 혈압이 90~99mmHg인 경우를 말하며, 2단계 고혈압은 수축기 혈압이 160mmHg 이상이고 이완기 혈압이 100mmHg 이상으로 분류되었습니다. 정상적으로 혈압은 높은 사람도 있고 낮은 사람도 있습니다.

연구 결과에 따르면 혈압이 높을수록 심장혈관계 사망률이 비례적으로 증가한다고 합니다.

2. 고혈압의 증세는 무엇일까요?

고혈압은 일반적으로 뚜렷한 증상이 없는 것이 보통입니다. 혈압이 높을수록 증상이 강하게 오는 것도 아니고, 개인차가 심하여 혈압이 낮아도 심한 증상을 호소하는 경우도 있습니다.

하지만, 대다수의 많은 환자들이 증상을 느끼지 못하고 생활하다가 심각한 합병증이 생긴 후에야 병원을 찾습니다.

을 찾습니다. 이러한 이유로 고혈압을 “소리 없는 저승사자” 또는 “침묵의 살인자” 라고 부릅니다.



환자들은 흔히 “뒷머리가 멍해요.” “어지러워요.” “쉽게 피로해요.” 등의 증상을 호소하는데, 육체적이나 정신적으로 과로한 경우에 이러한 증상들이 나타납니다. 합병증이 발생한 이후에는 “땀이 부어요.” “숨쉬기가 곤란해요.” “가슴이 아파요.” “두통이 있고 앞이 잘 보이지 않아요.” 라며 고통을 호소합니다.

뇌혈관의 합병증이 있는 경우에는 오심, 구토, 의식장애 등 심한 증상을 호소합니다.

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



치과

틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력이다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는

방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 닳을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선망의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들. 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 필요가 있다. 치아 관리를 잘 해오신 나이 드신 분들은 (치과에 정기적으로 가서 Dental cleaning) 건강한 치아를 유지하듯이 꾸준한 척추 관리가 척추 퇴행성으로 인한 목, 허리 통증, 그리고 팔 다리 저림등을 예방할 수 있다.

요즘 병원을 방문하시는 분들 중에 목, 허리 디스크가 나와서 신경을 누르기 때문에 팔 저림, 등쪽의 따끔거림, 다리 저림 등의 증상을 호소하시는 분들이 많다. 그들 중에 대부분은 “선생님, 저는 목이나 허리는 전혀 안 아픈데 팔(또는 다리)만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?” 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 신경이 어디선가 눌렸을 때에 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걸

기조차 힘들실 때 오시는 나이 드신 어른들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 “Silent Killer” 라고도 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 “선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걷겠어요.” 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 새 것으로 바꾸어 가며 쓸 수 있지만 우리의 척추는 바꿀 수가 없다. 건강할 때 더욱더 관리를 해서 건강한 척추를 유지해야 할 것이다.

어떻게 척추를 건강하게 관리할 수 있을까? 더 늦기 전에 척추 상태를 확인하고 정기적인 척추 교정을 통해 척추의 퇴행성을 막을 수 있다.

그리고 디스크 문제로 진단을 받으셨다면 디스크 치료 전문 병원인 저희 병원을 방문하셔서 상담을 받아 보시는 것도 권해 드립니다.

조이 척추신경병원
원장 Joy H. Kim, D.C.
TEL (714) 449-9700
1401 S. Brookhurst Rd. #103
Fullerton, CA 92833



생활건강

약 처방 받기 전 복용 중인 약품 알려야

항상 건강할 수만 있다면 더할 나위 없이 좋은 일일겠지만 아쉽게도 그런 사람들의 바람일 뿐 현실은 항상 질병의 위험에 노출돼 있습니다.

그런데 병치레가 잦고 그로 인해 병원에 갈 일이 많은 사람들이 꼭 염두에 두어야 할 것이 있습니다. 바로 주치의가 아닌 다른 의사로부터 처방 받는 약은 꼭 주치의에게 알리고 상담을 받아야 한다는 것입니다.

다른 의사가 처방한 약을 주치의에게 알리지 않았는데 그 약이 평소 복용하던 약과 함께 복용해서는 안 되는 약이었다면 큰 문제를 일으킬 수 있습니다. 그리고 그때는 누구에게도 그 책임을 물을 수가 없습니다. 어떤 약이든지 복용 전에는 꼭 주치의와 상담해 서로 다른 의사로부터 처방 받은 약들을 함께 복용 함으로써 생길 수 있는 건강상의 문제를 사전에 예방하도록 관심을 기울여야 합니다.

저희 꿀약국이 지난 2020년 5월 28일에 일주년을 맞이 했습니다. ‘첫 돌’ 기념으로 간단히저희 꿀약국을 소개하려고 합니다. 꿀약국은 20년지기 친구인 권엔젤라와 민로렌이 뜻을 모아 함께 시작한 약국입니다. 저희는 오래전 약대를 다닐 때부터 언젠가는 함께 약국 운영하기를 꿈꿨습니다.그런 마음을 간직하며 10년 동안 각자의 회사에서 근무

를 하며 지식과 경력을 쌓아 준비해오다가, 드디어 좋은 때를 맞이하여 일 년 전에 약국을 개업했습니다.

저희가 꿈꾸는 약국은 저희에게 오시는 환자분들을 한 분 한 분 진심으로 대하고, 환자분들이 그 마음을 헤아려 서로 간에 믿음이 쌓여지는, 더 나아가 가족과 같은 관계가 만들어지는 그런 약국입니다. 저희 둘 다 정이 많은 성격인데 회사에서 근무할 때에는 수많은 규칙들로 인해 저희가 원하는 만큼 환자분들께 도움도, 사랑도 배부는데 많은 규제가 있어서 안타까운 상황들이 많이 있었습니다. 그런데, 저희 약국을 운영한 지난 1년 동안은 저희가 베풀고 싶은 사랑, 도움, 정을 맘껏 베풀며, 또 그만큼 환자분들께 사랑 받는, 감사하고 행복한 나날들이었습니다.

저희에게 주어진 달란트가 고인물에 머물러 있지 않고 흘러 흘러 더 많은 분들의 삶에 좋은 영향을 끼칠 수 있는 삶을 사는 것이 저희의 삶의 목표이자 희망입니다.

앞으로도 초심을 잃지 않고, 건강하고 튼튼하게 성장해 나가는 꿀약국이 되겠습니다. 감사합니다.

Honey Pharmacy
약학박사 민로렌
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623

