

발건강

류마티즘 발 관절염

한 통계에 따르면 한국인의 약 1%의 류마티즘 관절염을 앓고 있다. 류마티즘의 원인은 명확히 밝혀지지 않았지만 유전적인 가능성이 가장 많은 것으로 알려졌다.

자신이 류마티즘을 앓고 있다는 것을 모르고 발 통증 때문에 병원에 왔다가 류마티즘 진단을 받는 경우도 종종 있다. 하지만 최근 다양한 종류의 약물들이 개발되어, 초기에 발견하면 관절 손상 없이 치료가 가능한 경우도 많다.

약물요법으로는 소염진통제처럼 염증을 일으키는 물질 프로스타글란딘을 차단하는 약물도 있고 스테로이드와 항류마티스류의 약물도 있다. 10년 전부터는 새로운 치료제인 생물학적 제제 약물들이(TNF-alpha 길항제) 나와서 좋은 효과를 인정 받고 있다. 생물학적 제제 약물은 관절 손상의 진행을 막거나 증상을 호전시키는데 좋은 효과를 보이는 것으로 입증되었다.

류마티즘 관절염으로 인한 발의 증상은 무지외반증과 망치족지(Hammer Toe)가 아주 심하게 생긴다는 것이다. 무지외반증은 엄지 발가락이 바깥 쪽으로 심하게 휘는 증상이

고, metatarsal phalangeal joint(발과 발가락을 이어주는 관절)에 관절염이 발생해 생기는 발가락 변형이 망치족지이다.

이런 발의 변형이 생기면서 발가락과 발이 한쪽으로 쏠리면서 발바닥에 굳은 살이 생기고 심하면 욕창이 생기는 경우도 있다. 아주 심한 경우는, 일반 신발을 못 신어서 맞춤 신발을 신어야만 하는 경우도 있다.

비수술 방법은 맞춤 신발과 류마티스 전문의가 주는 약을 먹으면서 관절염이 더 악화되지 않게 하는 것이다.

수술은 비수술 방법이 효과가 없을 때 권장한다. 수술 방법은 다양하며, 수술 전에 X-RAY를 찍어서 관절이 얼마나 기형이 되었는지 확인하고 수술을 진행한다. 수술 후 6주 정도면 정상으로 걸을 수 있고, 대부분의 환자들이 보행이 훨씬 쉬워지고 발 통증이 사라졌다고 말한다.

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

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘 되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해 줄 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

<1319호에서 이어집니다.>

■ 로열젤리의 효능

● 생리 전 증후군 (PMS) 개선

‘Complimentary Therapies in Medicine’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 까짜 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.

<1323호에서 계속됩니다.>

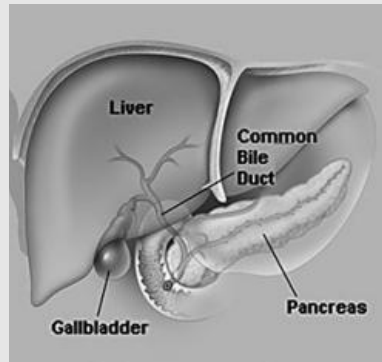
◆비타민 전문점

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

가정의학

당뇨병의 원인 (Causes of Diabetes Mellitus)

당뇨병(diabetes mellitus, 줄여서 DM으로 많이 표기됨)은 췌장(pancreas)에서 만들어지는 호르몬으로 신체 조직에서 혈당을 사용하도록 조절하여 혈당을 낮추어 주는 역할을 하는 인슐린(insulin)의 분비량이 부족하거나 인슐린의 작용 및 기능이 충분히 이루어지지 않았을 때 나타나는 질병(disease)입니다.



당뇨병이 발생하는 원인을 한 가지로 요약할 수 없음을 독자들도 잘 아실 것입니다. 현재까지 당뇨병이 왜 생기는지의 자세한 기전(mechanism)에 대하여 확실하게 밝혀진 것은 없습니다.

다만 당뇨병이 생긴 환자들을 대상으로 조사하여 알려져 있는 원인으로는, 부모님으로부터 받은 유전적인 요인(genetic factor), 바이러스 감

염(viral infection)에 의한 인슐린 생성 조직 파괴, 비만증(obesity), 잘못된 식사 습관, 스트레스(stress) 그리고 약물(medicine) 등에 의해 발생합니다.

유전적 요인이라 당뇨병의 가족력(family history)이 있는 사람, 즉 가족 중에 부모, 형제, 자매, 조부모 혹은 사촌 등이 당뇨병을 가지고 있는 사람이 가족력이 없는 사람보다 당뇨병에 걸릴 확률이 높은 것을 말합니다.

제 2형 당뇨병(type 2 diabetes), 즉 일반적으로 어른 당뇨(adult diabetes)로 알려진 당뇨병의 경우는 유전적인 성향(genetic tendency)이 강하여서 아버지나 어머니 중 한 명이 당뇨가 있을 경우 자녀에게 7명 중 한 명 꼴로 당뇨병이 발생하며, 부모 모두가 당뇨병이 있을 때에는 자녀의 50% 이상이 당뇨병을 앓을 확률이 있는 것으로 알려져 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

