

발건강

아킬레스건염

아킬레스건은 우리 몸에서 가장 힘센 힘줄 중의 하나로 장딴지 근육이 발뒤꿈치뼈에 연결되는 곳을 말합니다. 발뒤꿈치 연결 부위의 힘줄로 우리가 달리거나 썰 수 있게 해 주는데 이 힘줄에 염증이 생겨 통증과 부종이 발생하는 것을 아킬레스건염이라고 합니다.



구조적 변형을 유발해 종아리 뼈가 안쪽으로 돌아가는 슬개-대퇴골 증후군 등이 있습니다.

아킬레스건염을 진단하는 방법에는 초음파와 MRI(자기공명영상)가 있습니다. MRI는 여러 각도로 자세히 볼 수 있고 아킬레스건의 변성 여부를 잘 알 수 있어 아킬레스건염의 진단 여부에 널리 쓰이고 있습니다

▶ 1335호에 이어집니다.

아킬레스건염은 지나친 달리기나 운동 등으로 인해 아킬레스건의 약한 부분에 미세한 균열이 생겨 염증이 생긴 것입니다. 이것은 지나친 운동이나 잘못된 운동 방법, 또는 평발이나 이와 반대되는 요족도 원인이 될 수 있습니다.

초기 아킬레스건염의 증상은 심한 운동이나 움직임 후에 발뒤꿈치 아킬레스건 부분의 통증을 말합니다. 그러나 질환이 진행되면 가벼운 운동이나 휴식을 취할 때도 통증이 있습니다. 또 종아리까지 통증이 올라가기도 해서 걸을 때도 통증을 유발합니다. 경우에 따라 부종과 열감, 종아리에 쥐가 잘나는 증상이 생길 수도 있습니다.

아킬레스건염의 합병증으로는 아킬레스건 파열, 발바닥 근막염, 발에

강현국·김상엽 발&발목 전문센터
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
5451 La Palma Ave. #26
La Palma, CA 90623



치과

신경 치료

“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”



치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 욱신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘 듣지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다. 신경치료의 목적은 치아를 살리는데

있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해 줘야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

여성 우울증과 갱년기 증상에 좋은 약초

대체로 다음과 같은 증상이 겹치면 갱년기와 관련되어 있다고 볼 수 있습니다.

1. 오심증이 시작된다.
2. 우울함을 느낀다.
3. 만성적으로 피로를 느끼고 기력이 없다.
4. 얼굴이 붉어지는 증상(안면홍조)이 있다.
5. 갑자기 몸에서 열이 났다가 추워지기도 한다.
6. 갑자기 뱃살이 늘고 체중이 늘기 시작한다.
7. 땀도 갑자기 한기가 느껴지고 식은땀이 난다.
8. 심장이 덜컹이면서 뛰는 심계항진 증상이 나타난다.
9. 손발이 저리고 차다.
10. 손바닥과 발바닥에서 땀이 난다.
11. 가슴이 답답하고 꽉 막힌 느낌이 든다.
12. 머리 속까지 식은 땀이 난다.
13. 온몸의 관절이 쑤시고 아프다.
14. 자다가 다리에 쥐가 나서 깬다.
15. 숙면을 취하지 못하고 자도 피곤하다.
16. 사소한 일에도 화가 나고 분통이 터진다.
17. 자신감이 사라지고 삶의 의욕이 떨어진다.
18. 감정적으로 화를 참지 못하고 화를 낸 뒤 후회한다.

갱년기 증상이란 여성들의 호르몬 균형이 깨어지는 중년기에 시작됩니다. 그런데 갱년기 증상과 관련해 우리가 흔히 오해하는 것은 나이가 들면 갱년기 증상이 완전히 없어진다는 것입니다. 하지만 80이 지나서도 그 증상이 나타나는 사람이 있습니다. 갱년기에는 미네랄 손실이 많기 때문에 여성호르몬의 균형을 맞추기 위해서는 무엇보다 미네랄 보충이 중요합니다. 미네랄 손실로 체내 미네랄이 부족해지면 마음의 불안정, 손발저림, 자다가 쥐가 나는 빈도수가 높습니다. 그리고 골다공증에 걸리기가 쉬운 조건이 형성됩니다.

또 다음과 같은 천연약초로 불편한 증상을 완화시킬 수 있습니다. 'Red clover' 는 에스트로젠과 유사한 isoflavone과 많은 유익한 항산화 물질을 함유하고 혈액을 깨끗이 하여 당뇨병, 피부 및 암에 도움이 되며 특히 폐경기 여성에게 유용합니다. 레드 클로버의 이소플라본은 폐경기에 겪을 수 있는 불안과 우울증, 트리글리세리드(지방) 감소, HDL(좋은 콜레스테롤 수치) 증가, 뼈 손실 방지, 염증 감소, 열감을 완화시켜줍니다. 'Dang quai extract' 는 따뜻한 성질을 가지고 있어 생리불순, 불임증, 산후통, 젖몸살 등의 부인병에 좋으며, 뭉쳐있는 어혈을 제거하여 혈액순환을 개선시킴으로써 심신을 안정시키는 효과가 있습니다.

나쁜 피를 없애고 새로운 피를 생성시키며 통증을 완화시키는 효과가 있습니다. 체내의 헤모글로빈 수치를 높여주고 혈액을 생성시켜 빈혈을 완화시키는데 좋습니다. 그리고 모세혈관을 튼튼하게 해주고 혈액을 보충해주어 혈액순환을 잘되게 하며, 약효 성분인 데쿠시놀은 혈압을 낮추는데 효과적이며 진통 효과까지 있어서 고혈압, 동맥경화 등 혈관 질환을 예방합니다.

'승마' 라는 약초의 효능은 피부에 막힌 것을 풀고, 발진을 예방하며 열을 식히고, 독을 풀어 줍니다. 그리고 양기를 끌어 올리고, 위, 장, 자궁 등 밑으로 처진 것을 들어 올려주는 역할을 합니다. 이러한 약초의 조합으로 영양소를 보충해주면 갱년기 증상 완화에 많은 도움을 받을 수 있습니다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 진단 4 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

포도당 부하 검사는 애매한 경우에 당뇨병이 있는지 여부를 밝히기 위해서 하는 가장 정확한 검사(diagnostic test)로 공복혈당 검사에서 정상은 넘지만(100mg/dL 이상) 당뇨병의 진단 기준(126mg/dL 이상)에는 못 미치는 경우이거나, 임상적으로 당뇨병이 의심(suspect)되는 경우, 즉 당뇨병이 생기기 쉬운 사람들에게는 실시하는 검사입니다.



후의 혈당이 200mg/dl을 넘으면 당뇨병으로 진단합니다.

검사 방법은 혈당 측정 전에 10-12시간 공복 상태를 유지한 상태에서 공복혈당을 검사합니다. 그리고 포도당(glucose) 75그램이 들어 있는 검사용 음료수를 5분 이내에 마시고 나서 1시간과 2시간 후에 다시 혈당을 검사하는 방법입니다.

이 검사는 지나친 공복 상태로 검사에 대한 다른 영향을 피하기 위해 가능하다면 오전 중에 끝내는 것이 좋습니다. 그리고 검사 중에는 흡연(smoking), 음주(drinking), 커피, 운동(exercise), 스트레스(stress) 등을 피해야 하며 되도록 편안한 자세로 앉아 있거나(sitting position) 누워서(supine position) 시행합니다.

진단 기준은 공복혈당이 앞에서 말한 126mg/dL 이상인 경우, 혹은 2시간

실제로 당뇨병이 있으면서도 아침 공복혈당이 별로 높지 않아서 당뇨병으로 진단 받지 못하고 치료도 하지 않게 되는 경우에 포도당 부하검사는 매우 유용한 검사입니다.

따라서 진단이 늦어져 여러 장기에 손상이 진행(progress)되는 것을 막기 위한 중요한 검사라고 할 수 있습니다.

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

