발건강

아킬레스건염

▶ 1301호에서 이어집니다.

아킬레스건염은 초기에 제대로 치료하지 않으면 만성으로 가기 쉽습니다. 초기 치료로 우선 운동이나 활동을 줄여 염증이 생긴 아킬레스건을 쉬게 해 주어야 합니다. 그러면서 통증과 부종 감소에 도움을 주는 소염제를 먹습니다.

또 보존적인 방법으로 신발의 뒤꿈치 부분을 2~3cm 정도 높여 주면 아킬레스건에 가해지는 체중 부하가 감소되어 일시적인 통증 완화에 도움이 됩니다. 얼음찜질을 해 주는 것도 부종과 통증 완화에 도움이 되지만 너무 오래하면 감각 이상 등 부작용이 생길 수 있으니 1회 20분을 넘지 않도록 해야 합니다.

이러한 보존적 치료를 2~3주 정도 해도 통증이 계속 지속된다면 보다 적극적인 치료를 해야 합니다. 스테로이드 주사를 통해서 염증과 통증을 줄이는 방법이 있는데 간혹 힘줄을 약하게 하거나 심하면 파열이 생길수 있으니 주의가 필요합니다.

최근에는 PRP를 주사하는 방법이 있는데 이는 환자의 혈액에서 염증을 완화해주는 물질을 추출해서 주사하는 것으로 부작용이 없어 치료에 많이 이용하고 있습니다.

아킬레스건염은 초기 발견, 치료를 시작하면 간단하게 완치 할수 있지만 치료하는 것을 미루고 방치하면 자칫 생활하는데 큰 불편을 겪을수도 있습니다. 종아리나 발 뒤꿈치 혹은 발 바닥에 통증이 있으면 전문의를 찾아가 정확한 진단을 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

치 과

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 등엔 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 안된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로선 마땅히 자신있게 해줄 치료가 별로 없다.

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

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

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

생활건강

안구 건조증에 좋은 오메가3와 루테인

나이가 들면서 눈이 뻑뻑해지는 경험으로 불편함을 호소 하는 사람들이 늘어나고 있습니다. 자연적인 노화 현상이야 어떻게 할 수 없지만 컴퓨터와 스마트폰의 많은 사용으로 젊은층까지 눈의 불편함은 가속화 되는 것 같습니다. 에스키모인은 고지방 식사에 채소와 과일은 거의 섭취하지 않는데도 혈관질환자가 거의 없습니다. 다이아베르크 박사팀이 10여 년간 이들의 식단과 생활 습관, 건강상태를 면밀히 분석한 결과, 에스키모인들이 섭취하는 생선 기름의 오메가3 지방산이 그 원인임을 밝혀냈습니다. 이전까지 오메가6와 9에 집중됐던 기능성 지질(기름) 연구는 자연스레 오메가3 연구로 옮겨갔다.

대표적인 오메가3 계열 지방산은 DHA (Docosa Hexaenoic Acid)와 EPA(Eicosa Pen-taenoic Acid)입니다. 사람은 오메가3 지방산을 합성하는데 필요한 효소가 없기 때문에 반드시 식품으로 섭취해야 합니다. DHA는 대뇌 해마와 눈 망막세포의 주성분이며 신경흐르몬 전달을 용이하게 하고 두뇌 작용을 활발하게 돕습니다. EPA는 혈중 콜레스테롤을 낮추고 혈전을 예방하는 효과가 뛰어납니다. 오메가3는 고지방 식사, 운동 부족 등으로 생기는 혈전 형성을 막고 혈관의 유연성도 높여 줍니다. 혈압을 낮추는 효과도 있습니다. 그래서 심장·뇌혈관 질환의 가족력이 있거나 고위험군인 환자에게 필요한기능성 식품입니다.

EPA, DHA함량 기준으로 하루1,000mg~3,000mg정도 조절해서 섭취할 경우 특히 안구건조증에 좋고 눈이나 관절 여성의 경우 질건조증에도 좋은 경험을 하게 될 것입니다.

다음으로 눈의 노화를 늦추어주는 대표적인 영양소인 금잔화 추출물인 루테인입니다. 루테인 성분이 주목을 받는 이유는 노인 실명의 중요한 원인인 황반변성을 예방할 수 있다는 주장 때문입니다. 눈을 오랫동안 사용하면 자외선과 컴퓨터 모니터 등에서 나오는 청색광 등이 망막의 시세포를 구성하는 황반색소를 파괴합니다. 황반이 파괴되면 사물이 흐릿하게 보이게 되고, 급기야 주변 혈관까지 파괴되면 황반변성이 생깁니다.

2007년 아일랜드 워터포드공대 놀런 교수팀의연구 결과, 25세를 기점으로 황반을 구성하는 색소의 밀도가 줄어들기 시작해 60세를 넘으면 색소가 약 절반 수준으로 감소하는 것으로 확인됐습니다. 특히 흡연자는 황반 색소 감소 속도가 비흡연자보다 2.3배나 빠른 것으로 나타났습니다. 루테인은 황반 색소의 중요 구성 성분입니다. 현재 시중에 나와 있는 루테인 제품은 '마리골드(금잔화)' 추출물이 99% 이상 함유된 것으로, 이것을 섭취하면 이 성분이 혈관을 타고 시신경으로 가 망막의 황반 색소를 보충해 준다는 것이 업체들의 설명입니다. 25세를 넘으면서 파괴되는 루테인 색소는 몸 안에서 다시 생성되지는 않습니다. 루테인은 식물 중에서 금잔화, 시금치, 브로콜리, 고구마 등의 색소에 많이 들어 있습니다. 영양제로 보충할 경우 함유량이 6mg~40mg까지 다양하게 있습니다만 섭취량은 12~20㎎ 정도가 바람직한 것으로 보고 있습니다. 사람에 따라 효과는 차이가 있으나, 대개 2~3개월 복용하면 시력이 개선되는 느낌을 받을 수 있습니다.

◆ **비타민 전문점: (714) 534-4938**

가정의학

당뇨병의 진단 6 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

▶ 지난호에서 이어집니다.

당뇨병 환자에게 자주하는 검사 중의 하나인 당화혈색소(Hemoglobin A1c)는 우리 몸속에서 산소를 운반하는 역할을 하는 혈색소(hemoglobin: 약자는 Hb로 표기)가 혈당에 의해서 HbA1c라는 아류(subtype)로 바뀐 혈색소의 양을 확인하는 것입니다.

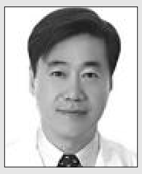
이것은 지난 2~3개월간의 혈당의 평균치(mean value)를 나타내주는 검사로 당뇨병 환자가 최근에 얼마나 혈당관리(blood sugar control)를 잘 해오고 있는지를 드러내줍니다.

당화혈색소의 정상 범위(normal ran-ge)는 5.0~6.0% 사이인데 실제로 당뇨병을 관리하기 위해 3~6개월 간격으로 이 검사를 실시하여 혈당의 조절여부를 확인하는 것이바람직합니다.

뿐만 아니라 이 결과는 치료약의 선택과 약물의 양을 올리거나 낮추는데에 매우 유용하게 사용됩니다.

한편 당뇨병 환자에게서 당화혈색소의 권장 기준(recommended value)은 정상 범위보다는 약간 높은 7.0% 이하로 조절하도록 하는데 그 이유는 너무 지나치게 정상 범위로 낮추려고 노력하다가는 급성 합병증인 저혈당(hypoglycemia)이 올 수 있기 때문입니다. (저혈당에 대해서는 나중에 자세하게 설명할 예정입니다.)

당화혈색소는 현재까지는 당뇨병의 진단에는 직접 이용되지는 않고, 치료 중의 경과를 보기 위한 추적검사용(for follow up)으로 이용되고 있습니다.

미국당뇨학회에서는 앞으로 이것을 당뇨병의 진단 방법으로 이용하기 위한 논의가 활발하여서, 머지않아 진단목적으로도 많이 활용될 것으로 생각됩니다.

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