

발건강

# Hammer Toe (망치족지)

더운 여름에 많은 환자들이 샌들을 신고 싶는데 발가락 못 생겨서 자신있게 못 신는다고 연락이 온다. 증세를 물어 보면 발가락이 굽어졌다고 말한다.

이 증세는 망치족지로 발가락 변형 중 제일 흔한 증상이다. 발가락 첫 번째 마디가 (Proximal Interphalangeal Joint) 구부러지는 질환으로, 발가락이 구부러져서 마치 망치같이 생겨서 망치족지라 부른다. 원인 가운데 하나는 딱 끼는 신발 때문이다. 신발이 딱 끼어 발가락이 굽어지는 것이다. 특히 여성들 중에 자신의 발 크기보다 작은 신발을 신어서 망치족지가 생기는 경우가 많다. 또 다른 원인은 무지외반증(Bunion) 때문이다. 이 경우 첫 번째 발가락이 두 번째 발가락 밑으로 들어가서 망치족지가 생길 수 있다. 무지외반증으로 인해 망치족지 수술을 할 때 무지외반증 수술도 같이 하면 재발이 안 된다. 망치족지가 생기는 가장 많은 원인은 flexor stabilization 이다. 즉 발의 균형이 정상이 아니어서 불필요하게 근육들을 당기면서 망치족지 질환을 불러올 수 있다.

망치족지 때문에 신발을 신을 때 구부러진 관절 부분에 자극을 받아서 고통을 호소하는 환자들도 있다. 특히 당뇨 환자나 혈액 순환이 안 좋고 나이가 많아서 피부가 약한 환자들은 이런 자극

이 계속되면 상처가 생기고 궤양으로 변할 수 있다.

진단은 아주 간단하고 x-ray로 관절에 관절염이 있는지 알 수 있다. 예방법으로는 발의 arch에 자신에게 맞는 깔창을 신어서 발의 균형을 잡아준다. 일단 변형이 되면 다시 본래대로 되돌리기는 어렵다. 일단 불편하고 딱딱한 신발은 신지 말고 넉넉하고 부드러운 신발을 신어본다. 굳은살이 생기면 발 전문의에게 상의를 해서 굳은살을 제거하고 쿠션이나 발가락에 끼는 보호대를 착용하는 비수술 방법이 있다.

수술 방법은 일단 x-ray 찍고 관절의 유연성에 따라서 수술 방법을 결정한다. 수술은 다른 발 수술에 비해서 간단하고 수술 후 바로 보호 Boots를 신고 걸어다닐 수 있다. 수술은 당일로 가능해 병원에 입원할 필요가 없다. 망치족지가 있으면 우선 발 전문의에게 정확한 검사를 받고 비수술적 치료가 가능한지 상의해 보는 것이 좋다.

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

# 색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띠 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나올던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1-2mm 두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗게 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부딪칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다. 하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 폴레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

# 영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

로열 젤리는 젊은 일벌의 머리 부분에 있는 인두선(咽頭腺)에서 분비되며, 일벌이 될 애벌레를 포함한 집단 내 모든 애벌레에게 먹이로 제공된다.

벌들은 여왕벌이 필요하게 되면, 선택된 한 애벌레에게 생후 첫 4일간 오로지 로열 젤리만, 그것도 대량으로 공급한다. 이렇게 초기에 집중적으로 영양 공급을 하면 그 애벌레는 알을 낳을 수 있을 만큼 성숙된 난소를 포함해 여왕벌의 형태를 갖추게 된다. 여왕벌은 평생 로열 젤리만 먹고 사는데 수명이 일벌의 40배나 된다. 이런 점으로 인해 고대에는 로열 젤리를 장수와 회춘의 비약으로 여겨왔다.

로열 젤리의 색은 꿀과 비슷하게 투명하며 담황색을 띠고 있다. 보통 단맛을 지닌다고 알려져 있지만, 이런 제품은 꿀과 다른 당류를 섞은 것이며, 순수한 로열 젤리는 약간의 신맛과 혀를 찌르는 듯한 맛을 가지고 있다.

로열 젤리는 벌꿀과는 비교가 되지 않을 정도로 많은 비타민류, 미네랄, 아미노산 등의 영양소를 포함하고 있다. 로열 젤리는 67%의 물, 12.5%의 단백질 및 소량의 아미노산, 11%의 당류 등이 있다. 비타민 류는 비타민 B군이 대부분이며 약간의 비타민 C도 들어있다. 비타민 A, D, E, K는 포함되어 있지 않다.



로열 젤리의 주요 요소의 가운데 로열락틴(Royalactin)이라는 단백질이 있다. 2011년 일본 도야마현립대 생명공학연구소 마사키 가마쿠라 박사는 이 로열락틴이 애벌레를 여왕벌로 만든다는 연구 결과를 발표했다. 마사키 박사는 실험에서 섭식 40도로 오랫동안 두어 로열락틴이 파괴된 로열 젤리를 애벌레에게 먹였으나 여왕벌이 특성이 약한 일벌이 되었고, 로열락틴이 포함된 로열젤리를 초파리 애벌레에게 먹였더니 여왕벌과 비슷하게 몸집이 커지고 알을 많이 낳는다는 것을 발견했다.

▶ 1339호에서 계속됩니다.

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

가정의학

# 당뇨병 합병증의 검사 (Examination for Complications of Diabetes)

▶ 지난호에서 이어집니다.

당뇨병 환자의 가장 큰 문제는 심근경색(Myocardial Infarction)과 뇌졸중(Stroke)으로 발전 가능한 심혈관계 질환입니다. 심혈관계 질환을 가장 간단하면서 빨리 알아볼 수 있는 방법은 혈압(Blood pressure)을 측정하는 것입니다. 고혈압은 심장과 혈관에 부담을 주어 심혈관계 질병을 초래하기 때문에, 당뇨병성 합병증 예방에 있어서 혈압 조절은 혈당 조절만큼 중요합니다. 당뇨병 학회에서는 혈압수치: 130/80 이하를 정상으로 추천합니다.

그 다음으로는 혈액 내에 있는 지질(지방, Lipid)을 검사하여 심혈관 질환의 가능성을 알아보는 것입니다. 지질은 음식물에 함유된 지방으로서 체내에서 합성되기도 하며 에너지 생산을 위해 저장되는데, 혈당이 높으면 지질 수치도 높으며 혈당이 낮아지면 지질 수치 또한 낮아집니다. 검사 수치가 너무 높을 경우 심장질환의 위험이 있고, 지질에 대한 당뇨병 학회 권고 수치는 150mg/dl 이하입니다.

지질 검사는 또한 콜레스테롤(Cholesterol) 검사, 고농도 리포 단백질

(HDL, High density Lipoprotein) 검사, 저농도 리포 단백질(LDL, Low density Lipoprotein) 검사 등이 있습니다. 콜레스테롤은 음식물에 함유되어 있으며 체내에서도 합성되어 일정량의 콜레스테롤은 체내에 필요하지만 나쁜 콜레스테롤의 양이 늘어날 경우 동맥혈관을 막아 심장질환이 발생할 수 있습니다.

따라서, 당뇨병학회 추천 콜레스테롤 수치는 200mg/dl 이하입니다. HDL(High Density Lipoprotein)은 과량의 콜레스테롤을 동맥 밖으로 운반해 콜레스테롤이 동맥에 쌓이기에 전에 체외로 제거하므로 좋은 콜레스테롤로 분류되고, HDL의 당뇨병 학회 권고 수치는 40mg/dl 이상입니다. LDL(Low Density Lipoprotein) 혈류 중에 남아서 혈관벽에 달라 붙어 심장질환의 위험을 증가시키므로 나쁜 콜레스테롤로 분류되며 LDL의 당뇨병 학회 권고 수치는 100mg/dl 이하입니다.

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

