

발건강

발목 관절 만성 불안전성 (Ankle Laxity)

발목관절 불안전성은 발목 염좌와 같은 질환이 생긴 이후에 적절한 치료를 받지 않아서 발목관절이 불안정한 상태로 지속되어 잘 넘어지고 균형을 유지하기 어려운 증상을 말합니다. 주로 농구와 축구 같은 발목을 많이 사용하는 운동, 과제중, 혹은 장시간 서서 일을 하는 직업에 종사하는 사람한테서 자주 일어납니다.

증상으로는 발목을 자주 접질리고 자주 넘어지며 발목 주위에 지속적으로 통증을 유발하고 힘이 잘 들어가지 않습니다.

진단 방법으로는 이학적 검사나 X-RAY를 통해 알수 있고 좀 더 정확한 진단을 위해서는 MRI를 통해 다친 인대나 상태를 확인할 수 있습니다.

치료방법으로는 비수술적인 방법과 수술적인 방법으로 나눌수 있습니다. 비수술적인 방법으로는 물리치료 혹은 발목 보호장비를 이용하거나 주사를 통해 스테로이드제 혹은 자신의 혈액에서 치료에 도움이 되는 물질을 분리해서 다시 주사하는 PRP 를 들 수 있습니다 수술적인 방법으로는 내



사진=shutterstock

시경을 통해 손상된 인대를 제거하거나 발목인대를 봉합해 강화하는 방법이 있습니다.

발목관절 만성 불안전성은 단순한 발목 염좌를 방지해서 생기는 병으로 발목이 접질리거나 발목이 붓고 통증이 있으면 전문의를 찾아 진단을 받고 올바른 치료를 받는 것이 중요합니다.

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



치과

치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이뿌리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병율도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되

는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인은?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 프라그(치태)라고 한다. 프라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 프라그는 모든 치아 표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

프라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

비타민 알고 먹읍시다 관절염과 중금속 해독에 좋은 소나무 유황

일찍이 우리 조상들은 유황과 참으로 가까이 했습니다. 과거 못 살았던 시절 소나무 속껍질로 죽을 쑤어 먹어도 건강을 잃지 않았던 것도 바로 소나무 껍질과 송진, 송향가루 등이 바로 유황 그 자체였기 때문입니다.

우리가 흔히 알고 있는 홍삼의 효능은 진세노사이드의 유효 성분 때문입니다. 진세노사이드가 바로 유황아미노산이라는 사실은 매우 중요합니다. 산삼에는 식물성 유황 성분이 풍부합니다. 그러나 소나무 유황에는 산삼의 몇 십 배의 유황 성분이 함유되어 있습니다. 그래서 산삼도 어디에서 캐느냐에 따라 약효 성분이 달라지겠지요. 소나무 숲 밑에서 자란 산삼이 일반 산삼보다 몇 배 더 많은 효과가 있는 것도 소나무 유황 성분의 영향 때문입니다.

소나무는 버릴 것이 아무 것도 없습니다. 소나무 잎과 껍질에 들어있는 피크리게놀 성분은 혈액순환제로 세계적으로 이용하고 있으며 마지막 송까지도 해독제로 사용하고 있습니다.

자연에 존재하는 유황은 크게 3가지로 분류하는데 광물성 유황, 식물성 유황, 동물성 유황이 그것입니다.

- 광물성 유황: 화산이나 지진 또는 유황 온천과 같이 지하에서 표출된 토유황(담황색)
- 동물성 유황: 흔히 웅담이라고 일컫는 곰의 쓸개(돼지의 쓸개도 마찬가지)나 우황청심원의 주성분인 소의 담즙, 사향노루의 배꼽 주변에서 채취한 사항
- 식물성 유황: 그 수를 헤아릴 수가 없지만

대표적인 것은 인삼 속의 사포닌, 소나무 속의 유황 같은 독특한 방향을 가진 채소나 약초 등

근래에는 마늘, 양파, 썩 상황버섯, 아가리쿠스, 케일 등에 많은 유황아미노산이 함유되어 있음을 알게 되었으며, 이 유황아미노산이 암을 치료하는 탁월한 물질이라는 것이 판명되었습니다. 또한 죽염을 제조하는 과정에서 이용하는 대나무의 속살이 유황아미노산 덩어리로, 소금을 채우고 입구를 황토흙으로 막고 소나무로 불을 지펴 죽염을 만드는 것 역시 유황성분을 이용하고자 하는 것입니다.

최근 유황의 법제 과정을 획기적으로 극복한 유황오리로부터 무독의 광물질 유황을 얻기도 합니다. 그렇지만 이제 천연 식이 유황을 통하여 무독성의 유황 성분을 쉽게 섭취할 수 있게 됐습니다. 20세기가 영양소의 황제라는 '비타민 시대'였다면 21세기는 '유황의 시대'가 될 것입니다. 왜냐하면 유황 성분이 다른 여느 원소보다 현대인의 건강 노선에 있어서 최대의 적이 되는 중금속, 유해 물질, 화공독을 제독하는 신비한 해독(解毒)작용을 가지고 있기 때문입니다. 현재 미국 대체 의학 병원에서는 식물성 소나무유황이 항암제, 해독제, 근육통 치료제, 통증 완화제, 항우울제, 염증 치료제, 피부 외용제 등으로 다양하게 사용되고 있습니다.

▶ 1345호에 계속됩니다.

◆비타민전문점 (714) 534-4938

가정의학

당뇨병 합병증 - 급성 합병증(6) 저혈당 혼수(Hypoglycemic Shock)

인슐린(insulin)을 사용하다가 나타나는 저혈당은 제1형 당뇨병에서 더 흔한데 그 이유는 제2형 당뇨병에서는 저혈당이 나타나기 시작할 때에 이에 대응하여 혈당을 높여주는 호르몬(counter regulatory hormone)이 비교적 잘 보존이 되어 있기 때문입니다.

인슐린 주사(insulin injection)나 경구혈당강하제를 복용하지 않고 단순히 식사요법(diet control)이나 운동요법(exercise)만으로 치료하는 당뇨병 환자에게 저혈당은 거의 나타나지 않습니다.

또한 정상인은 며칠 이상 단식을 해도 혈당을 높이는 역할을 하는 호르몬들에 의해 몸에 저장된 영양분을 이용해서 포도당을 만들어내기 때문에 혈당이 50mg/L 이하로는 내려가지 않습니다.

또한 당뇨병에 자주 사용되는 약물 중에서 Medformine(Glucophage®, Fortamet®, Glumetza® 등), Pioglitazone(Actos®), rosiglitazone(Avandia®) 등과 같은 인슐린 감작제(insulin sensitizer)들은 다른 인슐린 분비촉진약제(insulin secretory agent)들에 비해 저혈당이 잘 발생하지 않습니다.

저혈당이 나타날 수 있는 원인(cause)으로는 약물요법을 사용하는 당뇨병 환자가 식사를 거르든지 평소보다 식사를 적게 하거나 식사 시간이 많이 늦어진 경우, 약물치료를 받고 있던 환자가 평소에 비해 운동량이 너무 많이 한 경우, 실제 필요한 용량보다 경구혈당강하제나 인슐린 주사를 많이 사용하거나 약물투여를 이미 한 것을 잊고 다시 약물을 사용한 경우(readministration) 등이 있습니다.

또한 경구혈당강하제를 사용하던 환자가 당뇨병의 합병증으로 신장기능(renal function)이 떨어지게 되면서 약물이 체내에 축적(accumulation)되어서 저혈당을 일으키는 경우도 자주 있으므로 저혈당이 나타나는 경우는 신장기능검사(renal function test)를 포함해서 원인을 찾아내는 조치를 하는 것은 매우 중요합니다.

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

