

발건강

부주상골증후군

발에는 26개의 뼈가 존재하는데 뼈가 한 개 더 있는 경우도 있다. 이런 뼈를 부골(Accessory Bone)이라고 부른다. 부골은 정상적으로 붙어야 될 뼈가 결합되지 못해 생긴다.

부골이 있을 때 제일 문제되는 뼈가 주상골(Navicular)이다. 주상골은 발 중간에서 발목과 발 앞쪽 뼈를 이어주는 뼈로 발 아치의 형태를 잡아주고 또 종아리에서 근육의 힘을 주상골에 부착해 발의 형태를 잡아준다.

부주상골증후군은 주상골에 부골이 있는 것 즉, 주상골 옆에 없어도 되는 뼈가 하나 더 있는 것이다. 부주상골증후군은 대부분 선천적으로 생기며, 어떤 통계에서는 약 10% 환자들이 주상골에 부골이 있다고 한다.

부주상골이 있으면서 모르고 사는 경우가 많은 이유는 아프지 않고 일상생활 하는데 문제가 없기 때문이다. 많은 운동이나 딱 조이는 운동화로 인하여 부주상골에 염증이 생기고 부주상골에 붙어있는 힘줄 즉, 후경골건에 염증이 생겨서 건염(Tendonitis)나 건변증(Tendinosis)가 생기면 발 아치 쪽에 통증이 생기고 발 모양까지 평발로 변할 수 있다.

부주상골증후군이 있는 환자는 주상골이 볼록 튀어나와 있고 발목을 자주 접지르고 운동 후에 주상골 부분이 약간 붉게 부어 오르고 누르면 통증을 호소한다. x-ray로 진단할 수 있다.

치료는 우선 아치를 잡아주는 특별 제작 깔창이 필요하고, 통증과 염증을 위해서 얼음 찜질과 진통소염제를 복용한다. 증상이 있을 때 바로 치료하면 많은 환자들이 2~3주 후에 증상이 호전된다. 하지만 이런 증상을 방치했다가 심해져서 후경골건에 건변증이 생기면 수술이 필요한 경우도 생긴다.

수술은 부주상골을 제거한 후 후경골건을 다시 주상골에 연결하는 것으로, 수술 후 4~6주정도 기브스를 착용해야 되고 수술 후 Physical Therapy가 필요하다. 수술 후 대부분 환자들이 보행에 편해졌고 운동 기능이 더 좋아졌다고 이야기한다.

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

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 육신거린다. 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 제거줘야 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

면역력에 좋은 비타민C

모든 사람에게 효험 있는 만병통치약은 없습니다. 그런데 그래서 지나치게 비싼 건강 보조제가 건강에 더 도움이 될 것이라고 생각하는 사람들도 있습니다. 하지만 건강 유지의 핵심은 면역을 유지하는 것입니다. 이를 실천하기 가장 쉬운 것도 비용이 적게 드는 방법은 바로 비타민C 요법입니다.

비타민을 보충제로 많이 먹으면 몸에 축적되어 해롭다는 말을 들은 적이 있을 것입니다. 미국의학협회의 식품영양위원회에서는 각 영양소별로 거의 모든 사람들에게 부작용이 없는 최대 1일 관용량(ULs, Tolerable Upper Intake Levels) 정해놓고 있습니다. 이는 모든 사람들에게서 경미하게라도 부작용이 나타나지 않기 때문에 누구나 섭취 하더라도 안심할 수 있는 용량입니다. 이 가운데 비타민C의 최대 1일 관용량은 다음과 같습니다.

- ▶1-3세: 400mg ▶4-8세: 650mg
- ▶9-13세: 1,200mg ▶19세 이상: 2,000mg

그런데 여러 연구 결과 비타민C를 1일 10g을 섭취해도 심각한 독성이나 부작용이 생긴다는 증거는 없습니다. 다만 일부 사람들은 그보다 적은 용량에도 설사나 위장 자극이 있을 수 있습니다. 그럴 경우 용량을 줄이거나 중단하면 증상이 곧 사라집니다. 그래도 모든 성인에게 있어 이렇게 경미한 설사나 위장 자극조차 일어나지 않을 것이라고 인정되는 최대량을 1

일 2g으로 정했고, 이를 성인의 최대 관용량으로 결정한 것입니다

서울대학교 비타민C연구소장 이왕제 교수는 보통 성인들의 성인병 예방 목적으로 하루6g의 고용량 비타민 C를 복용할 것을 권장하고 있습니다 개인마다 차이가 있기 때문에 복용량을 서서히 올리는 방법으로 자기에 맞는 방법을 찾는 것이 좋습니다. 위가 약하거나 위산과다가 있는 사람은 나누어서 복용합니다.

한편 비타민C의 주원료인 아스코르빈산은 물에 녹으면 강한 산성을 띠기 때문에 한번에 2g 이상을 먹으면 위장에 상처가 있거나 점막이 약한 상태인 위염이나 위궤양 환자들은 자극에 민감할 수 있습니다. 그래서 여러 번 나누어 복용 하되 정제 대신 캡슐 형태로 섭취하면 위장에 자극이 적습니다. 특히 위가 약한 사람들은 산도가 없는 미네랄 아스코베이트(calcium ascorbate), 마일드씨, 이스트씨, 중성비타민, 등은 위장장애가 없는 비타민C이기 때문에 위장의 자극을 줄이면서 고용량으로 선택하기 좋은 제제입니다.

비타민C의 원료는 하얀 색깔입니다. 그래서 비타민C를 고를 때는 100% 하얀색이 좋으며 기본 색깔에서 벗어났다면 황변현상의 요지가 있으니 피하시는 게 좋습니다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

당뇨병 합병증 - 만성 합병증(4)

(Chronic Complication)

당뇨병이 있으면 혈당이 높은 것 자체가 동맥경화를 심하게 하는 이유가 되기도 하지만 제2형 당뇨병에서 흔히 나타나는 인슐린과다현상과 고지혈증도 역시 동맥경화증을 심하게 하는 원인이 됩니다.

뿐만 아니라 당뇨병이 있는 분들에게 흔히 동반되어 나타나는 고혈압이나 비만증도 동맥경화증을 더욱 심하게 하는 요인이 됩니다.

당뇨병이 있는 사람이 동맥경화증이 심해지는 것을 막으려면 혈당조절도 잘 해야 하지만 그 외에도 체중조절, 혈압조절, 금연, 고지혈증의 치료도 소홀히해서는 안됩니다.

끝으로, 당뇨병의 일반적인 만성 합병증에 대해 말씀드리겠습니다. 당뇨병이 있으면서 혈당치를 잘 조절하지 못하면 상처나 염증이 생기면 쉽게 낫지 않고 회복하는 데에도 시간이 오래 걸립니다.

세균이 우리 몸에 들어오면 백혈구는 세균을 없애는 작용을 하는데 혈당치가 높으면 세균을 죽이는 백혈구의 능력이 떨어지고, 또한 혈액순환이 나빠져 있으므로 세균억제력이 떨어져서 세균이 더 잘 자라게 됩니다.

당뇨병을 오랫동안 방치하여 신경 합병증이 온 경우에는 감각이 둔해져

상처가 쉽게 생기고, 따라서 균이 몸속으로 들어올 기회가 많아져 감염이 더 잘 생깁니다.

그 외에도 당뇨병을 적절하게 조절하지 못하여 발생하는 탈수, 영양결핍 등도 세균감염을 잘 낫지 않게 하고 또 더 심해지게 합니다.

한편, 당뇨병성 발질환은 혈액순환 저하와 신경손상에 의해 발생합니다. 혈액순환이 나빠지면 발과 다리로 충분한 양의 혈액이 공급이 되지 못하고 발의 신경이 손상되어 감각을 잃게 되므로 발을 다치더라도 통증을 느끼지 못하게 됩니다.

그리고 상처를 입으면 회복 속도가 느려지고 감염 확률도 높아지며, 적절한 치료를 하지 않으면 괴저가 생기고 절단을 해야 하는 상황이 발생할 수도 있으므로, 당뇨병이 있을 때에 혈당관리를 잘해야 되는 것은 물론이고 발을 깨끗이 하며 수시로 발을 관찰하는 습관을 가지는 것이 심각한 합병증을 막는 데에 도움이 됩니다.

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

