

발견강

통풍(Gout)

통풍이란 우리 몸 안에 요산이라고 하는 물질이 몸밖으로 빠져 나가지 못하고 과도하게 축적되어 발생하는 병입니다. 바람만 스쳐도 아프다고 해서 통풍이라고 부릅니다.

요산이란 우리가 먹는 음식 특히 육류나 술에 많이 포함되어 있는 퓨린이 소화되어 최종적으로 대사된 후 나오는 물질로 보통 혈액 내에 녹아 있다가 소변으로 배출됩니다.

통풍 환자는 혈액 내 요산이 지나치게 많아서 이것이 결정체로 변하고, 이 요산 결정체가 관절 내에 침착하여 염증을 유발하게 됩니다. 이런 요산 결정체가 팔꿈치, 귀, 손가락, 발가락, 발목 등에 생기고 요로 결석을 형성하기도 합니다.

더욱이 통풍환자들은 고혈압을 동시에 가지고 있는 경우가 많기 때문에 요로 결석과 함께 콩팥을 상하게 하는 요인이 됩니다.

대개의 통풍 환자들은 혈액 내에 요산이 정상치 이상으로 높은, 고요산혈증을 가지고 있습니다.

통풍 관절염은 고요산혈증이 심할수록, 또 기간이 오래될수록 발병할 가능성이 높아집니다. 통풍 환자는



여성보다는 남성에서 더 자주 발생하며 대개 첫 발작적 관절염을 40~50세에서 경험합니다.

통풍을 치료하지 않으면 발작성 관절염의 빈도가 점점 잦아지고 침범하는 관절 수도 많아지며 회복하는 시간도 점점 길어집니다.

관절염이 반복적으로 발생함에 따라 점차 관절을 상하게 하며 만성으로 발전할 수도 있습니다.

▶ 1351호에 계속됩니다.

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



치과

올바른 치솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분이상이 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 치솔질 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 잇기 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 의사로서 마땅히 자신있게 해줄 치료가 별로 없다.

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

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

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

소화효소에 대하여

미네랄은 다른 비타민보다 흡수력이 떨어지기 때문에 소화력이 약하거나 나이가 들면서 효소나 호르몬의 분비가 잘되지 않은 분들은 효소와 함께 섭취하시면 위장에 부담을 줄이면서 흡수력도 올릴 수 있습니다.



환기질환, 비만증, 골다공증 등의 여러 가지 질병이 찾아옵니다.

야채나, 아보카도, 바나나, 망고, 파인애플, 파파야, 키위 등은 효소를 풍부하게 함유하고 있습니다. 일상생활에서 짙긴

고기를 파인애플이나 키위를 갈아서 두세 시간 고기에 절여두면 입에 녹을 정도로 부드러워 지는 것을 체험한 적이 있을 것입니다. 이는 효소의 단백질 분해 작용 때문입니다

소화효소에는 아밀라제, 프로타제, 리파제가 있는데 이것은 우리 몸에서 가장 효과적인 효소로 작용합니다. 침에는 아밀라제라는 효소가 풍부한데 우리가 주식으로 하는 쌀의 주성분이 탄수화물이므로 식사할 때 꼭꼭 씹어서 먹으라는것은 효소가 풍부하게 나오게 해서 먹으라는 선인들의 지혜입니다.

▶ 1351호에 계속됩니다.

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

살아있는 모든 식물과 동물에서 발견되는 효소는 우리 몸의 조직 재생을 도와주고 음식을 소화 시키며 우리 몸의 작용이 알맞게 유지하는데 중요한 역할을 합니다. 효소는 단백질로 이루어져 있으며 종류만도 수천 가지에 이르고 효소가 없으면 우리는 생명을 이어갈 수 없습니다.

과학자들은 단백질, 비타민, 미네랄 등은 만들 수 있어도 효소만큼은 만들지 못합니다. 우리 몸안의 각각의 효소는 다른 효소가 하지 못하는 특별한 활동을 분할하여 맡고 있습니다.

효소가 부족하면 신체 신진대사가 떨어지고 만성피로와 질병에 시달리게 됩니다. 또 우리 몸이 필요로 하는 영양소를 제때에 공급 받지 못하기 때문에 60조 개의 세포는 능력이 점차 약화되면서 약한 신체 부위부터 암이나 순

가정의학

당뇨병의 치료 (2) 혈압과 혈당 목표수치

당뇨병의 치료는 앞서 강조를 드렸듯이 급성(acute)이나 만성 합병증(chronic complication)이 발생하지 않도록 예방(prevention)하는 것을 목적으로 합니다.

이를 위한 가장 좋은 방법은 혈당을 철저히 조절하는 것입니다.

그리고 고혈압(hypertension)이 함께 있다면 혈압을 130/80mmHg 이하로 조절해 주어야 합니다. 참고로 일반적인 의미의 고혈압은 수축기혈압(systolic blood pressure: 혈압을 측정할 때 높은 수치)이 140 이상이거나 이완기혈압(diastolic blood pressure: 혈압을 측정할 때 낮은 수치)이 90 이상으로 진단을 하지만, 당뇨병이 있는 상태에서는 수축기혈압이 130 이상이거나 이완기혈압이 90 이상을 고혈압으로 정의합니다.

그 이유는 당뇨병 자체가 이미 혈관손상(blood vessel injury)을 일으킬 수 있는 질환이므로 고혈압이 동반되었을 때 가속화되는 혈관의 장애를 예방하기 위해 기준을 강화하였기 때문입니다.

당뇨병 조절을 할 때 처음에는 운동요법(exercise), 식이요법(diet)을 사용하고, 조절이 잘 되지 않으면 먹는 약(oral agent), 그래도 조절에 실패하

면 인슐린 주사(insulin injection), 또 드물기는 하지만 인공췌장(artificial pancreas)이나 췌장 이식술(pancreas transplantation) 등을 시도하기도 합니다.

치료 기간 동안 정기적으로 눈의 합병증을 조기 발견하기 위해 망막검사(retinal exam)를 매년(annually) 시행해야 하며, 신장 합병증 확인을 위해 혈액검사와 소변검사, 콜레스테롤검사, 그리고 발의 합병증을 확인하기 위한 족부검사(foot exam), 당화혈색소(hemoglobin A1c)검사 등을 수시로 받아야 합니다.

혈당은 일정한 목표수치를 정하고 그 기준에 맞추도록 하는 것이 조절도 쉽고 합병증을 막는데도 도움이 됩니다. 목표수치는 식전(pre-meal), 식후 2시간(2hour post-meal), 그리고 취침 전에 측정하는 혈당을 기준으로 합니다.

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

