

발건강

통풍(Gout)

▶ 1349호에서 이어집니다.

통풍의 증상은 다음과 같습니다.

- 1) 주로 엄지발가락, 발목, 무릎 등 한군데 관절이 갑자기 빨갱게 부어 오르고 손을 댄 수 없을 정도로 심한 통증이 있습니다.
- 2) 심하면 발열과 오한을 동반합니다.
- 3) 처음 발생하는 경우 대개 수일 지나면 저절로 소실되어 완전히 회복하고 모든 것이 정상처럼 보이지만 상당 기간 발병하지 않다가 결국 다시 비슷한 관절염이 발생합니다.
- 4) 가장 특징적으로는 엄지발가락 관절에 잘 발생하며 무릎, 발, 발목, 손목, 팔꿈치 등에 관절염이 발생하기도 합니다.
- 5) 얇은 이불이 스쳐도 아파서 대개 환자들은 양말도 신지 못하고 걸음을 제대로 걷지 못합니다.
- 6) 특히 밤에 심해져 잠을 못 이룰 정도에 이르기도 합니다.

통풍은 피검사나 관절액을 뽑아서 현미경으로 검사하거나 X-ray 촬영을 통해 진단할 수 있습니다.

치료 방법으로는 혈액속 요산수치를 낮추기 위한 약물 치료와 식생활



개선이 함께 이루어져야 합니다.

약물 치료는 소염제를 처방하여 급성 발작이 완전히 가라앉기를 기다린 다음, 장기적인 치료를 계획하고 약을 복용하면서 통풍을 관찰해야 합니다. 그와 함께 통풍성관절염의 원인인 요산을 발생시키는 퓨린이 많이 들어있는 고단백 고칼로리 음식을 피하고 음주, 비만, 고콜레스테롤 혈증, 당뇨, 고혈압 등이 있는지 확인하고 이에 대한 치료가 같이 이루어져야 합니다.

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



치과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 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 노랗 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 부닥칠 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, 콜레라, 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

소화효소에 대하여

▶ 1349호에서 이어집니다.

위액에서 분비되는 프로타제는 단백질을 분해하는 효소이며 췌장에서는 아밀라제와 프로타아제가 분비되어 소화를 도와주며 간에서는 담즙이 분비되어 리파제라는 지방을 분해하는 효소를 분비하게 하여 소화를 도와줍니다. 그래서 담낭을 제거한 환자는 지방을 분해하는 효소가 모자라기 때문에 항상 기름기 있는 음식을 먹으면 속이 더부룩한 증상이 나타나게 되는 것입니다.

특히 췌장 효소는 당뇨환자에게만 중요한 결로 많이들 알고 있지만 우리 몸 전체의 대사작용에 매우 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 췌장 효소는 혈액과 조직에서 항상성을 유지해서 질병의 원인 물질이나 암이 발생하면 그곳에서 암의 원인 물질을 제거하는데 필수적인 역할을 하는 것입니다.

이처럼 충분한 효소가 없으면 여러 가지 질병과 암 발병율이 증가합니다. 과식을 피해야 하는 이유도 여기에 있고 당뇨병 환자들이 암이나 다른 질병에 걸릴 확률이 높은 것도 소화효소와 연관성이 높습니다.

그리고 이러한 효소는 항염증 작용과

운동으로 인한 상해, 호흡기질환, 후두염, 기관지염, 폐렴, 암 등 거의 모든 퇴행성 질병에 효과적입니다.

특히 나이가 들면 소화액이 적게 나오기 때문에 이유 없이 입맛이 없고 시장을 못 느끼게 되는데 이럴 때 효소제를 복용하면 많은 도움이 됩니다.

만성피로의 빠른 회복을 기대하면서 산삼이나 고가의 건강기능 제품을 접해보지만 효소가 부족하면 그 고가의 제품은 소화되지 못한 채 배설되기 때문에 효과를 체험한 사람은 그리 많지 않습니다. 몸 속에 효소가 충분하면 영양소를 흡수하기 좋은 조건이 되기 때문에 효소 섭취는 건강의 첫걸음이라 할 수 있습니다.

노인성 질병은 효소 부족으로 인한 영양소의 결핍이 매우 높기 때문에 다시 한번 강조하지만 특별한 것보다는 가까운 곳에서 소화력을 도울 수 있는 음식과 효소에서 출발하십시오.

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

가정의학

당뇨병의 치료 (3) 식이요법의 기본 원칙

▶ 지난 호에 이어 계속됩니다.

우리 몸에 필요한 여러 영양소는 몸 안에서 각각 다른 작용을 하여 영양소들 사이의 상호 보충관계를 유지하고 있으므로 어느 한 영양소라도 과다하게 섭취하거나 부족하면 영양의 균형이 깨지게 됩니다. 그러므로 체중을 줄이는 동안에도 식사내용의 균형을 유지하는 것이 중요합니다. 섭취하는 음식의 종류도 혈당에 영향을 줍니다.

우리가 먹는 식품 중에서 에너지를 내는 영양소는 탄수화물, 단백질, 지방입니다. 이중 탄수화물은 혈당변화에 가장 관계가 깊습니다. 탄수화물이 들어간 음식을 많이 먹으면 혈당이 더 많이 그리고 더 빨리 올라갑니다. 탄수화물이 주로 들어 있는 식품은 밀가루와 흰 쌀, 단 맛이 나는 대부분의 음식들이 해당합니다. 이런 음식 종류를 묶어서 '흰색이 나는 음식'으로 부르기도 합니다. 기름기가 없는 육류나 생선과 채소는 골고루 적정량을 갖추어 먹도록 하여 균형 있는 식단이 이루는 것은 좋은 방법입니다.

채소는 다른 음식과는 달리 양에 제한이 없이 충분히 섭취해도 좋지만, 육류나 생선도 양이 많아지면 역시 혈당을 더 올릴 수 있고, 체중도 증가하게 되므로 양을 제한하는 것이 바람직합니다.

한 번 식사할 때 고기는 기름기가 없는 부위로 5~6점, 생선은 중간 크기의 한 토막, 또 두부는 1/6모 정도로 섭취하고 우유는 하루에 1잔 정도 마시는 것이 좋습니다. 같은 열량을 섭취하더라도 규칙적으로 배분해 먹는 것이 한꺼번에 먹는 것보다는 혈당조절에 유리합니다. 식사는 매일 일정한 시간에 먹고, 식사간격은 4~5시간이 적당합니다.

경구약을 복용하거나 인슐린을 맞는 경우, 예정했던 음식을 섭취하지 않으면 저혈당이 발생할 수 있으므로 이를 막기 위하여 식사를 거르지 않도록 해야하며 식사시간도 잘 지키는 것이 중요합니다.

당뇨식사는 특정식품을 제한하거나 특정식품을 먹어야 하는 것이 아니라, 적절한 열량을 다양한 식품을 통해 섭취하는 건강식을 말하며, 약물요법이나 운동요법과 조화를 이루도록 하는 것이 바람직합니다. 자신의 식사습관을 잘 살펴 보아 당뇨병이 있으신 분은 물론 당뇨가 없는 분들의 일반 식사생활도 이런 기본 원칙들을 습관화하는 것은 건강한 생활에 매우 도움이 됩니다.

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

