

발건강

류마티즘 발 관절염

한 통계에 따르면 한국인의 약 1%의 류마티즘 관절염을 앓고 있다. 류마티즘의 원인은 명확히 밝혀지지 않았지만 유전적인 가능성이 가장 많은 것으로 알려졌다.

자신이 류마티즘을 앓고 있다는 것을 모르고 발 통증 때문에 병원에 왔다가 류마티즘 진단을 받는 경우도 종종 있다. 하지만 최근 다양한 종류의 약물들이 개발되어, 초기에 발견하면 관절 손상을 막아 치료가 가능한 경우도 많다.

약물요법으로는 소염진통제처럼 염증을 일으키는 물질 프로스타글란딘을 차단하는 약물도 있고 스테로이드와 항류마티스류의 약물도 있다. 10년 전부터는 새로운 치료제인 생물학적 제제 약물들이(TNF-alpha 길항제) 나와서 좋은 효과를 인정 받고 있다. 생물학적 제제 약물은 관절 손상의 진행을 막거나 증상을 호전시키는데 좋은 효과를 보이는 것으로 입증되었다.

류마티즘 관절염으로 인한 발의 증상은 무지외반증과 망치족지(Hammer Toe)가 아주 심하게 생긴다는 것이다. 무지외반증은 엄지 발가락이 바깥 쪽으로 심하게 휘는 증상이고,

metatarsal phalangeal joint(발과 발가락을 이어주는 관절)에 관절염이 발생해 생기는 발가락 변형이 망치족지이다.

이런 발의 변형이 생기면서 발가락과 발이 한쪽으로 쏠리면서 발바닥에 굳은 살이 생기고 심하면 욕창이 생기는 경우도 있다. 아주 심한 경우는, 일반 신발을 못 신어서 맞춤 신발을 신어야만 하는 경우도 있다.

비수술 방법은 맞춤 신발과 류마티스 전문의가 주는 약을 먹으면서 관절염이 더 악화되지 않게 하는 것이다.

수술은 비수술 방법이 효과가 없을 때 권장한다. 수술 방법은 다양하며, 수술 전에 X-RAY를 찍어서 관절이 얼마나 기형이 되었는지 확인하고 수술을 진행한다. 수술 후 6주 정도면 정상으로 걸을 수 있고, 대부분의 환자들이 보행이 훨씬 쉬워지고 발 통증이 사라졌다고 말한다.

강원국·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

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 발병률도 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 발병률은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병률은 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 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 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.

플라그는 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

관절염과 중금속 해독에 좋은 소나무 유황

▶ 1355호에서 이어집니다.

그럼 유황은 인체 내에서 어떠한 생리적 작용을 하는지 몇 가지로 요약하면 다음과 같습니다.

첫째, 유황은 통증 완화 작용이 강합니다. 둘째, 유황은 염증을 삭히는 작용이 강합니다. 셋째, 유황은 물질을 운반하는 성질이 강해 피부, 인체의 세포막 깊숙이 투과되어 약성을 발휘하여 특히 피부, 손톱, 머리카락, 관절을 튼튼하게 해 줍니다. 인체조직에서 유황 성분은 뼈, 피부, 머리카락에 가장 많이 분포되어 있습니다. 머리카락이 윤기가 없고, 피부가 주름지고, 손톱과 발톱이 딱딱하게 각질화 되는 현상들은 모두 유황 성분이 현격하게 결핍되어 가기 때문입니다. 그만큼 유황 성분이 머리카락, 뼈, 피부 조직에 깊이 관여하고 있다는 증거입니다. 넷째, 유황은 혈관을 팽창시키고, 피의 흐름을 증강시키는 작용이 강합니다. 다섯째, 유황은 노화 방지 및 장의 연동 작용을 회복시켜 변비를 신속하게 회복시킵니다. 마지막으로 해독작용을 합니다. 이는 매우 중요한 유황의 역할입니다.

■ 화화공(중금속, 농약독, 미세먼지 속의 화학물질)을 해독(解毒)시키는 유황

유황의 가장 특출한 생화학적인 작용은 뭐니뭐니해도 해독작용입니다. 현대인들이 건강하게 살아가려면 가장 시급

하게 풀어가야 할 숙제가 화공해독으로부터의 해방입니다. 화공해독은 암과 각종 난치병을 유발시키는 제일의 원인이 되기 때문입니다. 이런 공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가진 물질이 다른 아닌 유황입니다.

1978년도 어느 대학 교수가 “동치미 국물을 마시면 연탄가스(gas)중독 증상이 회복된다.” 라고 흥미 있는 연구 결과를 발표한 적이 있습니다. 실제로 연탄가스 중독 됐을 때 동치미 국물을 마시면 신비하게도 경미한 두통, 어지러운 증상이 사라집니다. 그것은 무김치, 동치미 국물 속에 유황 성분이 가득 들어 있기 때문입니다. 이처럼 유황은 화공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가지고 있습니다.

다행히 소나무유황은 소나무에서 추출하기 때문에 산삼처럼 비싸지는 않지만 효능은 산삼을 능가합니다. 복용 방법은 식후에 소나무 유황 1티스푼을 물에 타서 하루1~2회 정도 복용하면 어지간한 통증은 많이 경감되는 것에 놀랄 것입니다

다시 한 번 강조하지만 세상에 널리있는 것이 약재입니다. 내 몸에 필요한 것을 찾는 것이 중요합니다.

◆ 비타민 전문점

(714) 534-4938 Nutritionist Jack Son

가정의학

당뇨병의 치료(6) 운동요법(Exercise Therapy)

운동을 하는 시간(period)과 횟수(frequency)는 운동의 강도 및 종류에 따라 조금씩 다르지만, 처음 운동을 시작하는 사람은 한번에 20분 정도로 시작하여 하루에 2회 이하로 운동을 하며, 결국 한 번 운동할 때에 40~60분 정도를 목표(goal)로 하여 점차 늘려갑니다.

운동은 매일 하는 것이 좋지만 과도한 운동은 오히려 역효과가 나타나므로 주당 3~5회 격일제(every other day)로 실시하는 것이 좋으며, 매일 하면서 피로(fatigue)를 느낄 경우에는 1주에 1~2일은 쉬도록 합니다.

그렇지만 1주일에 3회 이하의 빈도로 운동하는 것은 혈당의 조절이나 심폐기능을 좋게 하는 효과가 충분하지 않으므로 꾸준히 유지하는 것은 매우 바람직합니다.

제1형 당뇨병환자는 매일 운동을 하면서 혈당조절을 위해서 매번 20~30분 정도 지속하는 것이 좋고, 제2형 당뇨병환자의 경우에는 40~60분 정도 실시하고 비만(obesity)이라면 칼로리 소비를 최대화해야 합니다.

당뇨가 없는 사람들의 운동과는 달리 당뇨병 환자들은 운동할 때에 몇 가지 주의해야 할 것들이 있습니다.



먼저 평소에도 하지 않던 운동을 하게 되면 혈당의 변화가 크게 나타나게 되므로 운동을 시작하는 초기에는 운동전후와 중간에 자주 혈당을 재어서 그 결과를 의사와 상의하여 운동치료 계획을 잘 세우는 것이 중요합니다.

또 운동을 시작하기 전에 준비운동과 운동을 마친 후에 5~10분 동안 정리운동을 해서 갑작스러운 운동으로 인한 부상(injury)이나 사고(incident)를 예방하도록 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

