

발건강

Hammer Toe (망치족지)

더운 여름에 많은 환자들이 샌들을 신고 싶는데 발가락 못 생겨서 자신있게 못 신는다고 연락이 온다. 증세를 물어 보면 발가락이 굽어졌다고 말한다.

이 증세는 망치족지로 발가락 변형 중 제일 흔한 증상이다. 발가락 첫 번째 마디가 (Proximal Interphalangeal Joint) 구부러지는 질환으로, 발가락이 구부러져서 마치 망치같이 생겨서 망치족지라 부른다. 원인 가운데 하나는 딱 끼는 신발 때문이다. 신발이 딱 끼어 발가락이 굽어지는 것이다. 특히 여성들 중에 자신의 발 크기보다 작은 신발을 신어서 망치족지가 생기는 경우가 많다.

또 다른 원인은 무지외반증(Bunion) 때문이다. 이 경우 첫 번째 발가락이 두 번째 발가락 밑으로 들어가서 망치족지가 생길 수 있다. 무지외반증으로 인해 망치족지 수술을 할 때 무지외반증 수술도 같이 하면 재발이 안 된다. 망치족지가 생기는 가장 많은 원인은 flexor stabilization이다. 즉 발의 균형이 정상이 아니어서 불필요하게 근육들을 당기면서 망치족지 질환을 불러올 수 있다.

망치족지 때문에 신발을 신을 때 구부러진 관절 부분에 자극을 받아서 고통을 호소하는 환자들도 있다. 특히 당뇨 환자나 혈액 순환이 안 좋고 나이가 많아서 피부가 약한 환자들은 이런 자극

이 계속되면 상처가 생기고 궤양으로 변할 수 있다.

진단은 아주 간단하고 x-ray로 관절에 관절염이 있는지 알 수 있다.

예방법으로는 발의 arch에 자신에게 맞는 깔창을 신어서 발의 균형을 잡아 준다. 일단 변형이 되면 다시 본래대로 되돌리기는 어렵다. 일단 불편하고 딱딱한 신발은 신지 말고 넉넉하고 부드러운 신발을 신어 본다. 굳은살이 생기면 발 전문의에게 상의를 해서 굳은살을 제거하고 쿠션이나 발가락에 끼는 보호대를 착용하는 비수술 방법이 있다.

수술 방법은 일단 x-ray 찍고 관절의 유연성에 따라서 수술 방법을 결정한다. 수술은 다른 발 수술에 비해서 간단하고 수술 후 바로 보호 Boots를 신고 걸어 다닐 수 있다. 수술은 당일로 가능해 병원에 입원할 필요가 없다.

망치족지가 있으면 우선 발 전문의에게 정확한 검사를 받고 비수술적 치료가 가능한지 상의해 보는 것이 좋다.

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

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생 상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들도 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러

나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5-7년 안 꺾인다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다. 따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

회춘의 비약 로열 젤리

여왕벌은 평생 로열 젤리만 먹고 사는데 수명이 일벌의 40배나 된다. 이런 점으로 인해 고대에는 로열 젤리를 장수와 회춘의 비약으로 여겨왔다.

색은 꿀과 비슷하게 투명하며 담황색을 띄고 있다. 보통 단맛을 지닌다고 알려져 있지만, 이런 제품들은 꿀과 다른 당류를 섞어서 단맛을 낸 것이며, 순수한 로열 젤리는 약간의 신맛과 허를 찌르는 듯한 맛을 내서 우리가 생각하는 좋은 맛이 아니다. 효능을 보려면 정확한 약효 성분이 들어있어야 한다.

■ 생리 전 증후군(PMS) 개선

Complimentary Therapies in Medicine에 게재된 연구에 의하면 하루 1,000mg의 로열 젤리를 복용하면 갱년기 증상을 현저하게 완화시킨다. 모든 여성의 30-40%가 겪는 심한 갱년기 증상을 겪고 있는 분이라면 아주 큰 효과를 볼 수 있을 것이다. 물론 남성의 경우도 해당된다.

* 화나는 것, 근심, 우울증, 자존감 결여, 우는 증세, 집중력 저하, 수면장애, 불면증, 기력 저하, 공격성 성욕 감퇴 등과 같은 증상은 호르몬의 결여로 인한 갱년기 증상과 연관성이 깊다.

2011년 12월 부터 2012년 10월 까지 Teheran University of Medical Science에서 가짜 약을 갖고 임의로 실험을 실시하였다. 대상은 생리주기에 들어간 학



생 110명을 무작위로 그룹 지어 실시하였다.

한 그룹은 생리에 들어간 날부터 매일 1,000mg 로열 젤리를 복용, 2 생리주기 단위로 하였고 다른 그룹은 가짜 약을 주었다. 그 결과는 Premenstrual Profile 2005의 PMS Score를 적용하여 측정하였는데 복용자들의 로열 젤리에 의한 효과는 정확히 나타났다. 그 방법은 과학 실험의 최고 표준이라고 할 수 있는 맹목 3회(triple blind trial) 방식으로 하였으므로 그 결과는 매우 신뢰할 만하다.

▶1361호에서 계속됩니다.

◆비타민 전문점

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

가정의학

당뇨병의 치료(7) 약물요법(Medicine Treatment)

당뇨병이 진행되면 치료를 위해서 약물요법이 필요합니다. 초기의 당뇨병을 치료하는데에는 식이요법과 운동요법이 혈당조절에 많이 도움이 되며, 당뇨병이 더 심해져서 약을 써야하는 경우에도 식이와 운동요법은 계속되어야 합니다.

어떤 환자들은 약을 사용하기 시작하면 귀찮은 운동을 하지 않아도 되고, 음식도 가리지 않고 먹고 싶은대로 먹어도 된다고 잘못 생각하기도 합니다.

그러나 식이와 운동을 하지 않고 약물만 사용하면 혈당이 잘 조절되지 않을 뿐 아니라 당뇨병의 진행이 더 빨라지고, 따라서 합병증도 더 빨리, 그리고 심하게 나타날 수 있으므로 꾸준한 식이조절과 운동을 하여야 합니다. 반대로 어떤 환자들은 한 번 약을 사용하게 되면 평생 동안 약을 먹어야 한다고 잘못 알고 있어서 아예 약을 쓰지 말아야 한다고 생각하기도 합니다.

이렇게 생각하게 된 것은 아마도 당뇨 환자들을 옆에서 보면서 약을 잘 사용하다가 중단하면 혈당조절이 안되어서 계속 약을 써야 하는 것을 보거나 들었기 때문일 것입니다. 그러나 이것은 잘못된 생각입니다. 약물을 써야하는 것은 약물을 사용하여야만 할 정도로 병의 상태가 진행되었고 약의 효과가 없이는 혈당조절이 되지 않기 때문에 꾸준히 약물요법을 유지하여야 하기 때문입니다.

병의 상태에 따라 치료 방법을 달리 해야 하는데, 약을 사용해야 혈당조절이 되는 정도의 심한 상태임에도 불구하고 막연하게 약을 계속 쓰게 되지 않을까 하는 두려움으로 조절이 안 되는 높은 혈당을 그냥 방치하는 것을 볼 때 안타까운 마음을 자주 가지게 됩니다.

이런 일은 당뇨병뿐만 아니라 고혈압이나, 고지혈증, 그리고 골다공증과 같이 약물요법을 꾸준히 해야하는 질환에서 자주 보게 되는데, 약을 쓰는 것을 두려워할 것이 아니라, 병의 상태가 조절되지 않고 진행되어서 나타날 합병증을 정말 두려워해야 하며 또한 이를 막기 위해 최선을 다해야 합니다.

당뇨병 환자가 약물 요법을 시작하기 전에 알고 계셔야 할 중요한 사항들이 있습니다. 먼저 각각의 당뇨병의 분류에 따른 약물요법에 대해 잘 이해해야 합니다. 그리고 약제 사용을 위한 주의 사항을 전문의와 잘 상담하여서 오용하거나 남용하는 일이 없어야 합니다.

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

