

발건광

발목 관절 만성 불안전성 (Ankle Laxity)

발목관절 불안전성은 발목 염좌와 같은 질환이 생긴 이후에 적절한 치료를 받지 않아서 발목관절이 불안정한 상태로 지속되어 잘 넘어지고 균형을 유지하기 어려운 증상을 말합니다. 주로 농구와 축구 같은 발목을 많이 사용하는 운동, 과체중, 혹은 장시간 서서 일을 하는 직업에 종사하는 사람한테서 자주 일어납니다.



사진=shutterstock

증상으로는 발목을 자주 접질리고 자주 넘어지며 발목 주위에 지속적으로 통증을 유발하고 힘이 잘 들어가지 않습니다.

시경을 통해 손상된 인대를 제거하거나 발목인대를 불합해 강화하는 방법이 있습니다.

진단 방법으로는 이학적 검사나 X-RAY를 통해 알수 있고 좀 더 정확한 진단을 위해서는 MRI를 통해 다친 인대나 상태를 확인할 수 있습니다.

발목관절 만성 불안전성은 단순한 발목 염좌를 방치해서 생기는 병으로 발목이 접질리거나 발목이 붓고 통증이 있으면 전문의를 찾아 진단을 받고 올바른 치료를 받는 것이 중요합니다.

치료방법으로는 비수술적인 방법과 수술적인 방법으로 나눌수 있습니다. 비수술적인 방법으로는 물리치료 혹은 발목 보호장비를 이용하거나 주사를 통해 스테로이드제 혹은 자신의 혈액에서 치료에 도움이 되는 물질을 분리해서 다시 주사하는 PRP 를 들 수 있습니다 수술적인 방법으로는 내

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



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 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 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

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 의사로서는 마땅히 자신있게 해줄 치료가 별로 없다.

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

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.

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

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

관절염과 중금속 해독에 좋은 소나무 유황

일찍이 우리 조상들은 유황과 참으로 가까이 했습니다. 과거 못 살았던 시절 소나무 속껍질로 죽을 쑤어 먹어도 건강을 잃지 않았던 것도 바로 소나무 껍질과 송진, 송향가루 등이 바로 유황 그 자체였기 때문입니다.

우리가 흔히 알고있는 홍삼의 효능은 진세노사이드의 유효 성분 때문입니다. 진세노사이드가 바로 유황아미노산이라는 사실은 매우 중요합니다. 산삼에는 식물성 유황 성분이 풍부합니다. 그러나 소나무 유황에는 산삼의 몇 십 배의 유황 성분이 함유되어 있습니다. 그래서 산삼도 어디에서 캐느냐에 따라약효 성분이 달라지겠지요. 소나무 숲 밑에서 자란 산삼이 일반 산삼보다 몇 배 더 많은 효과가 있는 것도 소나무 유황 성분의 영향 때문입니다.

소나무는 버릴 것이 아무 것도 없습니다. 소나무 잎과 껍질에 들어있는 피크리게놀 성분은 혈액순환제로 세계적으로 이용하고 있으며 마지막 숯까지도 해독제로 사용하고 있습니다.

자연에 존재하는 유황은 크게 3가지로 분류하는데 광물성 유황, 식물성 유황, 동물성 유황이 그것입니다.

- 광물성 유황 : 화산이나 지진 또는 유황 온천과 같이 지하에서 표출된 토유황(담황색)

- 동물성 유황 : 흔히 웅덩이라고 일컫는 곰의 쓸개(돼지의 쓸개도 마찬가지)나 우황청

심원의 주성분인 소의 담즙, 사향노루의 배꼽 주변에서 채취한 사향

- 식물성 유황 : 그 수를 헤아릴 수가 없지만 대표적인 것은 인삼 속의 샤폌닌, 소나무 속의 유황 같은 독특한 방향을 가진 채소나 약초 등

근래에는 마늘, 양파, 속상황버섯, 아가리쿠스, 케일 등에 많은 유황아미노산이 함유되어 있음을 알게 되었으며, 이 유황아미노산이 암을 치료하는 탁월한 물질이라는 것이 판명되었습니다. 또한 죽음을 제조하는 과정에서 이용하는 대나무의 속살이 유황아미노산 덩어리로, 소금을 채우고 입구를 황토흙으로 막고 소나무로 불을 지피 죽음을 만드는 것 역시 유황성분을 이용하고자 하는 것입니다.

20세기가 영양소의 황제라는 '비타민 시대' 였다면 21세기는 '유황의 시대' 가 될 것입니다. 왜냐하면 유황 성분이 다른 어느 원소보다 현대인의 건강 노선에 있어서 최대의 적이 되는 중금속, 유해 물질, 화공독을 제독하는 신비한 해독(解毒)작용을 가지고 있기 때문입니다.

현재 미국 대체 의학 병원에서는 식물성 소나무유황이 항암제, 해독제, 근육통 치료제, 통증 완화제, 항우울제, 염증 치료제, 피부외용제 등으로 다양하게 사용되고 있습니다.

▶ 1365호에 계속됩니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 치료(9) 경구약물 요법(Oral Agent Treatment)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

다른 당뇨병 치료약에서 흔히 나타날 수 있는 부작용인 저혈당이 드물다는 것도 이 약의 장점입니다. 또한 제2형 당뇨병이 발생하는 가장 중요한 이유인 인슐린의 민감도가 떨어지는 것을 어느 정도 되돌릴 수 있다는 의미에서 metformin은 당뇨병의 진행을 부분적으로나마 막을 수 있는 몇 안 되는 약 가운데 하나입니다.

그래서 당뇨병으로 진행되고 있는 중간 과정인 내당능장애에서도 사용할 수 있는 효과적인 약제로 구분되기도 합니다.

한편 metformin은 혈중의 나쁜 콜레스테롤(LDL-cholesterol)과 중성지방(triglyceride)도 낮추어 주는 효과가 있으므로, 당뇨병과 동반되어 나타나는 고콜레스테롤혈증과 고지혈증에도 도움이 되는 매우 유용한 약입니다.

metformin의 중요한 단점은 신장이나 간의 기능 저하가 있을 때에는 사용할 수 없다는 것입니다. 신장 기능이 떨어진 상태에서 사용했을 때에는 젖산산혈증이라는 위험한 급성합병증이 생길 수 있기 때문입니다.

또한 엑스레이 촬영이나 CT 촬영을

할 때 사용되는 조영제를 쓸 때는 그 조영제에 의해서 신장 기능이 영향을 받을 수 있는데, 이 때에 metformin을 계속 사용하는 경우 젖산산혈증의 위험성이 증가하므로 조영제를 사용하는 검사를 받기 전에는 반드시 24시간 이전에 metformin의 사용을 멈추어야 합니다.

이상과 같은 이유로 당뇨병으로 진료를 받을 때 정기적으로 하는 검사에 신장 기능 검사는 포함시키는 것이 매우 중요합니다. 당뇨병의 합병증을 조기 발견함과 동시에 이런 약제들의 합병증을 예방할 수 있기 때문입니다.

또한 metformin의 사용초기에는 자주 복부팽만감, 소화불량, 설사와 같은 위장관 장애가 자주 동반되므로 처음에는 적은 용량을 사용하다가 서서히 용량을 증가시키는 것이 위장관 장애를 예방하는데에 도움이 됩니다. metformin의 혈당을 낮추는 효과는 당화혈색소를 1.5~2%를 감소시키는 정도입니다.

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

