

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 발병하며 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.

▶ 1375호에 계속됩니다.

강현국·김상엽 발·발목 전문센터
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
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 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들이 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 안팎이다.

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

비타민 알고 먹읍시다 치매가 걱정된다면

치매는 현대의 중년들이 가장 걱정하는 질병 중의 하나입니다

그 원인은 대부분 고혈압, 당뇨, 콜레스테롤, 고지혈 등으로 인해 혈액이 탁해지는 것으로 입니다. 탁한 혈액은 혈중에 영양과 산소 공급 부족해 순환기에 부정적인 영향을 미치며 결국 뇌세포의 인지 능력이 후퇴를 유발하게 됩니다.

뇌세포는 한번 파괴되면 회복되기 어렵습니다. 그래서 예방이 매우 중요합니다. 예방을 위해서는 정크푸드나 동물성 지방을 줄이고 양질의 영양을 섭취하면서 운동을 소홀히 하지 않아야 합니다.

치매에 좋은 영양소로 먼저 포스파티딜세린(phosphatidyl serine)이 있습니다. 알츠하이머 환자에게 포스파티딜세린을 1일 200 ~ 300mg, 60일 ~ 6개월 섭취시킨 결과, 인식 능력과 기억력, 주의력, 집중력, 학습 능력, 이상 행동 등의 개선이 보고됐습니다. 또 미국에서 실시된 임상시험에서는 1일 300mg의 포스파티딜세린을 노화성 기억장애 환자 149명에게 12주간 투여한 결과, 신경학적 지표 개선이 인정됐다는 보고도 있습니다.

포스파티딜세린은 뇌세포막을 구성하는 인지질의 한 종류로, 음식으로 섭취

취하는 포스파티딜세린은 일단 분해되고 나서 뇌에 들어가 재합성돼 뇌의 영양분이 됩니다. 재합성된 포스파티딜세린은 혈관벽이나 적혈구의 세포막을 부드럽게 해 혈액순환을 개선합니다. 그 결과 뇌세포의 신진대사가 활발해집니다. 포스파티딜세린은 물에 친숙해서 세포 내외 모두에 작용, 뇌세포 기능을 강화하는 효과도 있습니다.

두 번째로는 오메가3입니다. DHA와 EPA는 대표적인 뇌 건강 영양소로 알려져 있습니다. 오메가3를 많이 섭취할수록 치매를 일으키는 독성물질인 베타아밀로이드의 수치가 낮아집니다.

오메가3는 DHA, EPA의 순도가 높은 제품을 복용하십시오. 하루2알 정도만 복용해도 인지 능력 개선과 더불어 눈과 관절이 매끄러워지는 것을 느낄 수 있습니다.

마지막으로 은행잎 추출물을 보조적으로 사용할 수 있습니다. 은행잎에는 식물성 영양소인 Flavonoids가 많이 들어있습니다. 이 성분은 혈관을 확장시켜 혈류 증가를 유도하기 때문에 세포의 기능을 활성화시키고, 활성산소로부터 세포를 보호합니다. 뇌에서는 뇌세포와 뇌혈관벽을 보호하여 그 기능을 활성화시킵니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 치료(15) 인슐린 요법(Insulin Therapy)

인슐린은 원래 췌장(pancreas)의 베타세포(beta cell)에서 만들어져 분비되는 호르몬(hormone)이며, 그 작용은 혈당을 이용하는 몸의 말단 장기 세포(end organ cell)들이 당을 세포안으로 끌어들이도록 하는 것입니다.

인슐린이 절대적으로 부족한 제1형 당뇨병이나 상대적으로 부족한 제2형 당뇨병 모두에게 인슐린 요법은 혈당 조절(blood glucose control)을 위해 가장 확실하고 중요한 방법입니다.

인슐린을 사용하고 있는 분들은 본인의 쓰시는 인슐린의 치료 효과(effect)와 부작용(side effect)을 잘 이해하고 정확한 작용 방법(action mechanism)과 같은 특성을 아는 것이 당뇨병의 조절(control)과 합병증(complication)의 방지를 위해서 매우 중요합니다.

인슐린에는 여러 가지 종류가 있는데 구분은 작용 시간(action time)과 지속 시간(duration of action)에 따라 크게 초속효성(rapid acting), 속효성(short acting), 중간형(intermediate acting), 지속형(long acting) 인슐린과 이들을 투여 시간에 맞추어 적절히 섞은 혼합형(mixed type)으로 구분할 수 있습니다.

초속효성 인슐린은 가장 최근에 개



발된 약으로 매우 빠르게 작용하며, 짧게 효과를 보는 것이 특징입니다. 리스프로(lispro) 인슐린과 아스파트(aspart) 인슐린이 여기에 속하며, 보통 피하주사(subcutaneous injection) 시에 작용은 5-15분 이내에 나타나고 1시간 이내에 최고 효과를 보이며, 지속 시간은 3.5-4시간 정도입니다. 식후(post-prandial)의 혈당 상승을 효과적으로 예방할 수 있고 식사 직전에 식사량을 예측하여 적절한 용량(dosage)을 주사할 수 있어서 편리하지만, 가격이 비싼 것이 단점입니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

