발건강

통풍(Gout)

▶ 1373호에서 이어집니다.

통풍의 증상은 다음과 같습니다.

1) 주로 엄지발가락, 발목, 무릎 등 한군데 관절이 갑자기 빨갛게 부어 오르고 손을 댈 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 들어 있는 고단백 고칼로리 음식을 피하고 음주, 비만, 고콜레스테롤혈증, 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

치 과

신경 치료

“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”

치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등 으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 욱신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘듣지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다.

신경치료의 목적은 치아를 살리는데 있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해 줘야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

로열 젤리는 젊은 일벌의 머리 부분에 있는 인두선(咽頭腺)에서 분비되며, 일벌이 될 애벌레를 포함한 집단 내 모든 애벌레에게 먹이로 제공된다.

벌들은 여왕벌이 필요하게 되면, 선택된 한 애벌레에게 생후 첫 4일간 오로지 로열 젤리만, 그것도 대량으로 공급한다. 이렇게 초기에 집중적으로 영양 공급을 하면 그 애벌레는 알을 낳을 수 있을 만큼 성숙된 난소를 포함해 여왕벌의 형태를 갖추게 된다. 여왕벌은 평생 로열 젤리만 먹고 사는데 수명이 일벌의 40배나 된다. 이런 점으로 인해 고대에는 로열 젤리를 장수와 회춘의 비약으로 여겨왔다.

로열 젤리의 색은 꿀과 비슷하게 투명하며 담황색을 띠고 있다. 보통 단맛을 지닌다고 알려져 있지만, 이런 제품은 꿀과 다른 당류를 섞은 것이며, 순수한 로열 젤리는 약간의 신맛과 혀를 찌르는 듯한 맛을 가지고 있다.

로열 젤리는 벌꿀과는 비교가 되지 않을 정도로 많은 비타민류, 미네랄, 아미노산 등의 영양소를 포함하고 있다. 로열젤리는 67%의 물, 12.5%의 단백질 및 소량의 아미노산, 11%의 당류 등이 있다. 비타민 류는 비타민 B군이 대부분이며 약간의 비타민 C도 들어있다. 비타민 A, D, E, k는 포함되어 있지 않다.

로열 젤리의 주요 요소의 가운데 로열랙틴(Royalactin)이라는 단백질이 있다. 2011년 일본 도야마현립대 생명공학연구센터 마사키 가마쿠라 박사는 이 로열랙틴이 애벌레를 여왕벌로 만든다는 연구 결과를 발표했다. 마사키 박사는 실험에서 섭씨 40도로 오랫동안 두어 로열랙틴이 파괴된 로열 젤리를 애벌레에게 먹였으나 여왕벌이 특성이 약한 일벌이 되었고, 로열랙틴이 포함된 로열젤리를 초파리 애벌레에게 먹였더니 여왕벌과 비슷하게 몸집이 커지고 알을 많이 낳는다는 것을 발견했다.

▶ 1377호에서 계속됩니다.

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

가정의학

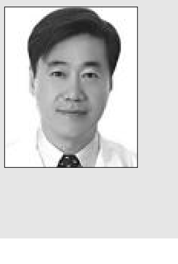
당뇨병의 치료(16) 인슐린 요법의 종류

우리 몸은 하루 종일 일정량의 인슐린이 작용하며, 식사 후나 신체의 흥분 상태에 따라 올라가는 혈당을 더 낮추기 위해 추가적으로 분비되는 인슐린과 몸에서 대사 활동에 필요한 혈당을 공급하기 위해서 혈당을 높여주는 몇 가지 호르몬의 균형으로 혈당을 조절합니다.

기본적으로 기저 용량의 인슐린이 유지되면서 평상시의 혈당을 조절하는 것이 중요하다는 사실이 밝혀지면서 기저 인슐린(baseline insulin)을 제공할 수 있도록 만든 것이 지속형 인슐린(long-acting insulin)입니다. 여기에는 레버미어(Levemir, detemir), 렌터스(Lantus, glargine)가 있으며, 다른 종류의 인슐린에 비해 작용 시작 시간이 느려 2-4시간 후에 혈당 감소 효과가 나타나고, 24시간 동안 비슷한 정도의 약효가 지속되기 때문에 저혈당(hypoglycemia)의 위험을 줄일 수 있습니다.

장점은 하루 한 번만 주사한다는 것이며, 장시간 같은 효과를 나타내므로 혈당이 고르게 조절되고 저혈당도 적게 나타납니다. 한편 지속형 인슐린은 다른 인슐린 주사제와 혼합하여 주사할 수 없으므로 따로 주사를 해야하며, 속효성 인슐린(short-acting insulin)과 함께 사용할 때는 지속형은 하루 1회, 속효성은 매 식사 전에 필요한 양을 주입하여 혈당을 조절합니다.

한편 속효성 인슐린과 중간형 인슐린을 일정 비율로 섞어서 사용하는 혼합형 인슐린은 혈당 조절을 좀 더 쉽게 할 수 있도록 제조된 인슐린으로 주사를 준비할 때 주사기를 따로 준비할 필요 없이 하나의 주사기를 사용하는 간편함이 장점입니다. 가장 많이 사용되는 종류는 속효성 30% 대 중간형 70%이 혼합된 된 제형으로 휴물린 70/30펜, 믹스타드 30 이노렛 주 등이 있습니다.

작용 시작 시간은 30분, 최대 작용은 2-8시간이며, 지속 시간은 24시간입니다. 그 외에도 초속효성 인슐린과 중간형 인슐린이 30/70, 25/75 비율로 혼합된 제제가 있으며, 초속효성의 작용 시간이 15분부터 시작되므로 식사를 시작하기 직전에 사용하며, 하루 2회씩 사용합니다.

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