

발건강

아킬레스건염

아킬레스건은 우리 몸에서 가장 힘든 힘줄 중의 하나로 장딴지 근육이 발뒤꿈치뼈에 연결되는 곳을 말합니다. 발뒤꿈치 연결 부위의 힘줄로 우리가 달리기나 뛸 수 있게 해 주는데 이 힘줄에 염증이 생겨 통증과 부종이 발생되는 것을 아킬레스건염이라고 합니다.

아킬레스건염은 지나친 달리기나 운동 등으로 인해 아킬레스건의 약한 부분에 미세한 균열이 생겨 염증이 생긴 것입니다. 이것은 지나친 운동이나 잘못된 운동 방법, 또는 평발이나 이와 반대되는 요족도 원인이 될 수 있습니다.

초기 아킬레스건염의 증상은 심한 운동이나 움직임 후에 발뒤꿈치 아킬레스건 부분의 통증을 말합니다. 그러나 질환이 진행되면 가벼운 운동이나 휴식을 취할 때도 통증이 있습니다. 또 종아리까지 통증이 올라가기도 해서 걸을 때도 통증을 유발합니다. 경우에 따라 부종과 열감, 종아리에 쥐가 잘나는 증상이 생길 수도 있습니다.

아킬레스건염의 합병증으로는 아킬레스건 파열, 발바닥 근막염, 발에



구조적 변형을 유발해 종아리 뼈가 안쪽으로 돌아가는 슬개-대퇴통 증후군 등이 있습니다.

아킬레스건염을 진단하는 방법에는 초음파와 MRI(자기공명영상)가 있습니다. MRI는 여러 각도로 자세히 볼 수 있고 아킬레스건의 변성 여부를 잘 알 수 있어 아킬레스건염의 진단 여부에 널리 쓰이고 있습니다

▶ 1379호에서 계속됩니다.

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 3분이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다는 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?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 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.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘 되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해줄 치료가 별로 없다.

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

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

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

▶ 1375호에서 이어집니다.

■ 로열젤리의 효능

● 생리 전 증후군(PMS) 개선
‘Complimentary Therapies in Medicine’에 게재된 연구에 의하면 하루 1000mg의 로열젤리 복용은 갱년기 증상을 현저하게 완화시킵니다. 갱년기는 모든 여성의 30~40%가 겪는 것으로 알려졌습니다. 그런데 로열젤리는 갱년기 증상 완화에 큰 효능을 발휘합니다. 물론 여성 갱년기 증상뿐만 아니라 남성의 경우도 해당이 됩니다.

화나는 것, 근심, 우울증, 자존감 결여,우는 증세, 집중력 저하, 수면 방해, 불면증, 기력 저하, 공격성 성욕 감퇴와 같은 증상들은 호르몬의 결여로 인한 경우가 많습니

다. 2011년 12월 부터 2012년 10월 까지 ‘Teheran University of Medical Science’에서는 생리 주기에 들어간 학생 110명을 무작위로 두 그룹으로 나누어 실험을 실시하였습니다.

한 그룹은 생리에 들어간 날부터 매일 1000mg 로열젤리를 복용하게 하였고, 다른 그룹은 가짜 약을 주었습니다.



▲ 사진 =shutterstock

한 달 후 Premenstrual Profile 2005의 PMS Score를 적용하여 측정하였는데 그 결과 로열젤리를 복용한 그룹은 갱년기 증상이 눈에 띄게 개선됐습니다.

실험은 과학 실험의 최고 표준이라고 할 수 있는 맹목 3회(triple blind trial) 방식으로 하였으므로 그 결과는 매우 신뢰할 만합니다.

▶ 1379호에서 계속됩니다.

◆비타민 전문점

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

가정의학

당뇨병의 치료(17) 인슐린 치료의 부작용과 조치법

▶ 지난호에서 이어집니다.

저혈당 무감각증은 혈당을 아주 엄격하게 조절할 때 자주 나타납니다. 이때에는 혈당 조절의 목표를 약간 높여서 저혈당무감각증을 개선시킬 수 있습니다.

인슐린이나 강한 경구혈당강하제(oral hypoglycemics)를 사용하는 환자들은 저혈당의 가능성에 대비하여 평소에 혈당측정기와 함께 사탕이나 초코렛을 항상 지니고 다니다가 저혈당의 증상이 나타나면 2~3쪽을 먹도록 합니다.

시간이 허락되면 먼저 혈당을 측정해서 저혈당수치를 확인해 놓으면 차후에 주치의와 상의하여 다시 저혈당이 나오는 것을 예방하는 데에 많은 도움을 받을 수 있습니다.

간혹 당뇨병환자들이 실제 저혈당이 아닌 긴장 상태나 흥분 상태에서 저혈당과 비슷한 증상을 나타내는 경우가 있는데, 혈당측정기가 없어서 저혈당 여부가 확인이 되지 않을 때에는 안전하게 사탕이나 초코렛을 복용하는 것이 좋습니다.

그것은 당을 섭취함으로 고혈당이 잠시 나타나는 것이 저혈당에 의한

위험에 비해 훨씬 안전하기 때문입니다. 그리고 평소에 당뇨병 인식표(diabetes tag)을 지니고 다녀서 혼수상태(coma)와 같은 심한 저혈당이 발생했을 때 신속한 도움을 받을 수 있도록 해야합니다.

심한 저혈당 상태여서 의식이 혼탁해지거나 간단한 조치로 저혈당이 회복이 되지 않고 지속되는 경우에는 응급실(emergency room)로 바로 가서 조치를 받도록 해야합니다.

그 이유는 심한 저혈당이 지속되는 경우에 신경 손상(nerve injury)을 일으켜서 회복이 불가능한 뇌신경 장애(irreversible brain damage)를 일으킬 수도 있기 때문입니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

