발건강

아킬레스건염

▶ 1377호에서 이어집니다.

아킬레스건염은 초기에 제대로 치료하지 않으면 만성으로 가기 쉽습니다. 초기 치료로 우선 운동이나 활동을 줄여 염증이 생긴 아킬레스건을 쉬게 해 주어야 합니다. 그러면서 통증과 부종 감소에 도움을 주는 소염제를 먹습니다.

또 보존적인 방법으로 신발의 뒤꿈치 부분을 2~3cm 정도 높여 주면 아킬레스건에 가해지는 체중 부하가 감소되어 일시적인 통증 완화에 도움이 됩니다. 얼음찜질을 해 주는 것도 부종과 통증 완화에 도움이 되지만 너무 오래하면 감각 이상 등 부작용이 생길 수 있으니 1회 20분을 넘지 않도록 해야 합니다.

이러한 보존적 치료를 2~3주 정도 해도 통증이 계속 지속된다면 보다 적극적인 치료를 해야 합니다. 스테로이드 주사를 통해서 염증과 통증을 줄이는 방법이 있는데 간혹 힘줄을 약하게 하거나 심하면 파열이 생길수 있으니 주의가 필요합니다.

최근에는 PRP를 주사하는 방법이 있는데 이는 환자의 혈액에서 염증을 완화해주는 물질을 추출해서 주사하는 것으로 부작용이 없어 치료에 많이 이용하고 있습니다.

아킬레스건염은 초기 발견, 치료를 시작하면 간단하게 완치 할수 있지만 치료하는 것을 미루고 방치하면 자칫 생활하는데 큰 불편을 겪을수도 있습니다. 종아리나 발 뒤꿈치 혹은 발 바닥에 통증이 있으면 전문의를 찾아가 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.

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

치과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랄 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇거나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람들마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다. 하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 대, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

▶ 1377호에서 이어집니다.

■ 뇌기능 향상

일부 소비자들은 품질 좋은 로얄젤리를 복용하고 나면 행복감, 상쾌감을 느낀다고 말합니다. 일본의 Gifu Pharmaceutical University 연구팀이 그 이유를 밝혔습니다. 연구팀은 실험용 쥐에 뇌세포를 죽이는 독소복합물을 투여한 후 로얄젤리를 복용시켰습니다. 그 결과 로얄젤리 성분이 쥐의 뇌를 보호함은 물론 인지기능을 자극하고 뇌의 손상을 치유했습니다. 신경계의 고장에서 로얄젤리가 치료를 한 물질로 사용할 수 있음을 알아낸 것입니다. 이러한 효과를 얻기 위해서는 하루 10-HDA가 6% 인 로얄젤리 2000mg을 복용할 것을 권장합니다. 여기에 오메가3와 BrainSmart((Loma)를 함께 복용할 것을 권장합니다.

통계에 의하면 60세 이상의 1/3 은 기억력에 문제가 생기며 85세 이상의 1/4 은 심각한 기억력 상실로 고통을 받는다고 합니다. 알츠하이머나 치매는 일정한 인구의 비율이 걸리는 것으로 보이며 최근 조사에 의하면 배이비 부머 시대에게는 가장 큰 공포처럼 되어 있습니다.

더욱이 American Association of Retired Persons(미국 은퇴자 협회)에 의하면 나이든 사람의 94% 에게는 '두뇌의 기능 유지' 가 최우선의 과제입니다. 따라서 기억력 문제로 고통을 받는 수많은 사람들을 위하여 점증하는 이 문제에 대해서 어떻게 자연적으로 대처할 것인지가 연구되었습니다.

한 조사에서는 늙은 쥐들에게 로얄젤리를 먹여 신경 화학적으로 뇌에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 그에 따른 행동에 대해서 평가하는 실험을 하였습니다. 몸무게 kg당 50mg 또는100mg (즉 68kg의 체중인 사람에게 3400mg -6,800mg 에 해당)을 쥐들에게 먹여 보았습니다. 실험에서는 신경 전달 물질 수준에 따른 물속에서 미로를 찾아가는 공간 기억능력을 측정하였는데, 신진대사와 특정 뇌 부분에서 로얄젤리가 뇌의 기능들을 향상시켰습니다. 여기서 얻은 결론은 로얄젤리가 신경 전달에 의한 집중력 향상을 가져온다는 점인데 신경 전달 물질은 뇌 안에서 상호 소통을 원활하게 하는 것입니다.

소화기가 약하거나 영양소가 흡수가 안되는 노약자는 로얄제리가 영양소가 골고루 함유하고 있기 때문에 기력을 회복하는 시간이 단축될 것이며 미네랄과 효소가 풍부하여 위장의 편안함을 바로 느낄 수가 있을 것입니다

위에서 말하는 함량은 로얄제리의 유효성분 10-HAD 6% 가 포함된 로얄제리 원액파우더를 의미합니다. 영양제로는 여러가지가 많이 있지만 노인성 기력 회복에는 로얄제리를 능가하는 것은 찾아보기 힘듭니다. 왜냐하면 영양소의 흡수력이 효능을 좌우하기 때문입니다.

◈ **비타민 전문점: (714) 534-4938**

가정의학

당뇨병의 치료(18)-2
인슐린 치료의 부작용과 조치법

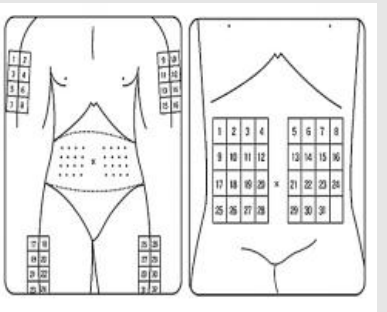
▶ 지난호에서 이어집니다.

인슐린 주사한 후에 바로 피부가 가렵고 화끈거리며, 두드러기가 나타나거나, 심한 경우 쇼크에 빠질 수도 있습니다. 증상이 가벼운 경우에는 고순도(high purified) 인슐린으로 바꾸고, 증상을 치료하기 위해서 항히스타민제(antihistamine)를 쓰기도 합니다. 그러나 증상이 심한 경우에는 탈감작(desensitization)이라는 특별한 방법을 통해서 인슐린 과민성을 제거하는 치료를 하기도 합니다.

인슐린을 사용하면서 나타날 수 있는 또 다른 부작용(side effect)중의 하나로

주사부위에서 피하지방이 위축하거나 반대로 과증식과 같은 반응이 나타나기도 합니다. 이를 예방하기 위해서는 인슐린을 주사하는 부위를 돌아가면서 이용하는 것이 중요합니다. 한 부위 내에서 순환주사하는 방법, 예를 들어 복부에 인슐린주사를 한다면 계속 복부에서 체계적으로 돌려가면서 주사하는 것이 주사할 때마다 다른 부위로 순환하는 것보다 더 좋습니다.

이것은 매일매일 인슐린 흡수율의 변화를 줄일 수 있기 때문입니다. 부위에 따라 흡수 정도가 다양하므로 주사부위를 선택할 때 고려해야 합니다.



인슐린요법을 하게 되면 체중이 증가하게 되는데 혈당조절을 엄격하게 할 수록 체중 증가는 더 현저해 집니다. 이는 인슐린저항성을 더 심하게 하여 더 많은 인슐린이 필요하게 됩니다. 따라서 음식을 제한하고 적절한 운동으로 체중 증가를 막아야 합니다.

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