

발건강

안짱걸음

안짱걸음이란 걸을 때 발이 안쪽으로 향하는 보행이다. 가장 흔한 소아 보행 문제기 때문에 많은 부모님들은 아이들이 고통을 호소하지 않아도 아이들의 걸음이 정상이 아니면 고민한다.

안짱걸음의 원인은 3가지로 나뉜다. 첫 번째로 대퇴부 뼈가 앞으로 돌아가서 안짱걸음으로 걷는게 가장 흔하다.

두 번째로 정강이뼈가 안쪽으로 돌아가서 안짱걸음을 하게 된다.

마지막으로 metatarsus adductus라고 발의 뼈가 안쪽으로 휘어서 안짱걸음을 걷게 된다.

대부분의 경우 크면서 자동적으로 성장하는 과정에 걸음걸이가 정상으로 돌아오지만 아이가 4살 이후에 안짱다리로 걸으면서 고통을 호소하면 전문적인 치료와 진단이 필요하다.

증상은 빨리 걸을 때 무릎이 부딪쳐서 넘어지고, 많이 걸을 경우 빨리 지치고 신발을 볼 때 바깥쪽이 안쪽보다 빨리 닳는다. 특히 허벅지뼈가 안쪽으로 뒤틀리는 경우는 아이가 앉을 때 양반다리 자세보다 다리를 바깥쪽으로(W 자세) 앉는걸 더 편하게 느낀다.



치료는 대부분 경우가 성장하면서 자연스럽게 교정이 되기 때문에 기다리면서 관찰하고 환자가 고통을 호소하면 보조기를 착용하는 방법도 있다. 아주 심한 경우는 ct scan을 찍고 정확히 진단해서 수술이 필요한 경우도 있지만 아주 드물다. 태어날 때부터 발이 안쪽으로 변형되어서 metatarsus adductus 때문에 종족골 내전증) 안짱걸음으로 걸으면 우선 physical therapy나 발마사지와 교정신발과 깁스로 하면 쉽게 돌아온다.

비수술 방법으로 치료를 해도 환자가 고통을 호소하고 신발을 신을 수 없으면 전문의와 상의해서 수술을 고려해볼 필요가 있다.

강현국·김상엽 발·발목 전문센터
김상엽 Sang Kim DPM
Office Number: (714) 735-8588
한국어 서비스: (714) 773-2547
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

소화효소에 대하여

▶ 1385호에서 이어집니다.

위액에서 분비되는 프로타제는 단백질을 분해하는 효소이며 췌장에서는 아밀라제와 프로타아제가 분비되어 소화를 도와주며 간에서는 담즙이 분비되어 리파제라는 지방을 분해하는 효소를 분비하게 하여 소화를 도와줍니다. 그래서 담낭을 제거한 환자는 지방을 분해하는 효소가 모자라기 때문에 항상 기름기 있는 음식을 먹으면 속이 더부룩한 증상이 나타나게 되는 것입니다

특히 췌장 효소는 당뇨환자에게만 중요한 걸로 많이들 알고 있지만 우리 몸 전체의 대사작용에 매우 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 췌장 효소는 혈액과 조직에서 항상성을 유지해서 질병의 원인 물질이나 암이 발생하면 그곳에서 암의 원인 물질을 제거하는데 필수적인 역할을 하는 것입니다.

이처럼 충분한 효소가 없으면 여러 가지 질병과 암 발병율이 증가합니다. 과식을 피해야 하는 이유도 여기에 있고 당뇨병 환자들이 암이나 다른 질병에 걸릴 확률이 높은 것도 소화효소와 연관성이 높습니다.

그리고 이러한 효소는 항염증 작용과 운동으로 인한 상해, 호흡기질환, 후두

염, 기관지염, 폐렴, 암 등 거의 모든 퇴행성 질병에 효과적입니다

특히 나이가 들면 소화액이 적게 나오기 때문에 이유 없이 입맛이 없고 시장기를 못 느끼게 되는데 이럴 때 효소제를 복용하면 많은 도움이 됩니다.

만성피로의 빠른 회복을 기대하면서 산삼이나 고가의 건강기능 제품을 접해보지만 효소가 부족하면 그 고가의 제품은 소화되지 못한 채 배설되기 때문에 효과를 체험한 사람은 그리 많지 않습니다. 몸 속에 효소가 충분하면 영양소를 흡수하기 좋은 조건이 되기 때문에 효소 섭취는 건강의 첫걸음이라 할 수 있습니다.

노인성 질병은 효소 부족으로 인한 영양소의 결핍이 매우 높기 때문에 다시 한번 강조하지만 특별한 것보다는 가까운 곳에서 소화력을 도울 수 있는 음식과 효소에서 출발하십시오.

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

가정의학

당뇨병의 치료(24) 미래의 당뇨병 치료법 1

당뇨병을 이전보다 더 효과적으로 치료하면서 보다 간단하고(more comprehensive) 덜 침습적인(less invasive) 방법들이 개발되고 있습니다.

치료 약제에도 흡입성 인슐린(inhaled insulin)이나 경구 인슐린(oral insulin)을 사용하여 혈액 안에 필요한 정도의 인슐린을 공급하는 방법이 개발되었으며, 인슐린 접착포(insulin patch), 췌장이식(pancreas transplantation)을 해서 정상적인 췌장이 기능을 할 수 있게 하거나 인공 췌장(artificial pancreas)을 사용하여 필요한 인슐린을 제때에 맞추어 공급하도록 하는 치료법들이 개발되었거나 연구 중에 있습니다.

흡입성 인슐린 방법은 1925년도에 이미 제시되었던 것으로 폐(lung)를 통하여 인슐린을 주입하게 되면 위장관(gastrointestinal tract)을 경유할 경우에 생기는 분해-대사(metabolism)를 피할 수 있어 이상적일 것으로 생각되었습니다. 하지만 대부분의 인슐린이 비강(nasal cavity)과 후두부위(larynx) 점막에 침착이 되어 분해되거나 폐에서의 흡수가 예상보다 좋지 않아 흡입



▲ Pfizer사의 Exubera

성 인슐린의 개발은 쉽지 않았습니다.

최근에 여러 가지 방법으로 기술적인 문제들을 극복하게 되면서 Pfizer사에 2006년도에 FDA의 허가를 받아서 Exubera라는 흡입성 인슐린이 발매되었습니다. 이것은 초속효성 인슐린(rapid-acting insulin) 대체 요법(alternative method)으로 사용하도록 한 것으로 식사 5분 전에 필요한 양을 흡입하여 효과를 보게 되며 주사를 기피하는 환자들에게 매우 기대되는 것이었습니다.

하지만 폐암(lung cancer)의 가능성이 제시되고 비싼 가격으로 인하여 실제 사용량이 많지 않아 발매 1년 만인 2007년도에 제약시장에서 판매를 중단하였습니다. 그러나 현재 여러 회사에서 하루 사용 횟수가 적은 흡입성 인슐린 개발이 진행 중에 있다고 합니다.

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

