

발건강

## 류마티즘 발 관절염

한 통계에 따르면 한국인의 약 1%의 류마티즘 관절염을 앓고 있다.

류마티즘의 원인은 명확히 밝혀지지 않았지만 유전적인 가능성이 가장 많은 것으로 알려졌다.

자신이 류마티즘을 앓고 있다는 것을 모르고 발 통증 때문에 병원에 왔다가 류마티즘 진단을 받는 경우도 종종 있다. 하지만 최근 다양한 종류의 약물들이 개발되어, 초기에 발견하면 관절 손상 없이 치료가 가능한 경우도 많다.

약물요법으로는 소염진통제처럼 염증을 일으키는 물질 프로스타글란дин을 차단하는 약물도 있고 스테로이드와 항체마티스류의 약들도 있다. 10년 전부터는 새로운 치료제인 생물학적 제제 약물들이(TNF-alpha 길항제) 나와서 좋은 효과를 인정 받고 있다. 생물학적 제제 약물은 관절 손상의 진행을 막거나 증상을 호전시키는데 좋은 효과를 보이는 것으로 입증되었다.

류마티즘 관절염으로 인한 발의 증상은 무지외반증과 망치족지(Hammer Toe)가 아주 심하게 생긴다는 것이다. 무지외반증은 엄지 발가락이 바깥 쪽으로 심하게 휘는 증상이고,

metatarsal phalangeal joint(발과 발가락을 이어주는 관절)에 관절염이 발생해 생기는 발가락 변형이 망치족지이다.

이런 발의 변형이 생기면서 발가락과 발이 한쪽으로 쏠리면서 발바닥에 굳은 살이 생기고 심하면 육장이 생기는 경우도 있다. 아주 심한 경우는 일반 신발을 못 신어서 맞춤 신발을 신어야만 하는 경우도 있다.

비수술 방법은 맞춤 신발과 류마티스 전문의가 주는 약을 먹으면서 관절염이 더 악화되지 않게 하는 것이다.

수술은 비수술 방법이 효과가 없을 때 권장한다. 수술 방법은 다양하며, 수술 전에 X-RAY를 찍어서 관절이 얼마나 기형이 되었는지 확인하고 수술을 진행한다. 수술 후 6주 정도면 정상으로 걸을 수 있고, 대부분의 환자들이 보행이 훨씬 쉬워지고 발 통증이 사라졌다고 말한다.

강현국·김상업 발&발목 전문센터  
김상업 Sang Kim DPM  
Office Number: (714) 735-8588  
한국어 서비스: (714) 773-2547  
5451 La Palma Ave, #26  
La Palma, CA 90623



치과

## 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 닫은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 육신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘들지 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 얹힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해 줘야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿐만 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

## 비타민 알고 먹읍시다 치매가 걱정된다면

치매는 현대의 중년들이 가장 걱정하는 질병 중의 하나입니다

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

뇌세포는 한번 파괴되면 회복되기가 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 섭

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内外 모두에 작용, 뇌세포 기능을 강화하는 효과도 있습니다.

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

오메가3는 DHA, EPA의 순도가 높은 제품을 복용하십시오. 하루 2알 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(26) 미래의 당뇨병 치료법 3

과학기술의 발전으로 의학분야에서도 건강 증진을 위한 많은 발전이 있었는데 그 결실 중의 하나는 장기 이식(organ transplantation)입니다.

장기이식을 위해서는 이식을 위한 수술 기술과 장비뿐만 아니라, 공여자와 수여자 선별을 위한 유전학적 검사, 공여장기의 생존율을 높이기 위한 면역학적 검사와 면역조절과 관련된 약의 개발, 환자관리 시스템 등 다양한 분야가 함께 어우러져야 합니다.

당뇨병을 위한 치료법의 하나로 인슐린을 생성하는 체장을 이식해 주면 외부에서 주기적으로 하루 수회씩 인슐린을 투여하지 않더라도 내인성 인슐린생성이 이루어져서 혈당을 효과적으로 조절할 수 있으리라는 기대로 많은 연구가 진행되어 왔습니다.

기술적인 면에서는 체장이식을 단독적으로 시행할 수는 있으나 대부분의 경우 전체 체장의 이식은 어렵기 때문에 흔하지 않으며, 체장이식은 간이식이나 신장이식을 하면서 함께 하는 것이 일반적입니다.

최근에는 인슐린을 생성하는 베타세포만을 이식해 주는 시술법이 캐나다에서 개발되었으며, 이 시술을 받으면 인슐린주사 없이도 혈당조절이 성

공적일 수 있다고 보고되었습니다.

그러나 효과면에서 1년을 넘어가면서 많이 떨어지게 되고 2년을 넘으면 대부분이 다시 인슐린을 사용해야 하며, 비용이 만만치 않아서 실제 임상에 적용하기에는 아직 한계가 있습니다. 앞으로 연구가 더 진행되면서 이런 장벽들을 넘게 되면 더욱 실용화될 수 있을 것입니다.

한편, 유전학적 조작으로 베타세포가 아닌 인슐린 분비세포를 만들어서 이식시키는 방법도 연구가 진행 중에 있으며, 이전까지는 불가능하다고 여겨졌던 자가 베타세포 배양으로 많은 양을 베타세포를 증식시켜서 자가이식하는 방법도 연구되고 있습니다.

다만 현재까지는 임상적으로 적용할 단계의 성과를 거둔 것이 아직 없어 현재 가능한 치료법을 이용하여, 전문의와 계속적인 상담을 통해 꾸준히 혈당을 조절하는 것이 최상의 방법입니다.



오문석 가정의학·비뇨기과  
원장 오문석 의학박사  
TEL (949) 552-8217