

발건강

Hammer Toe (망치족지)

더운 여름에 많은 환자들이 샌들을 신고 싶는데 발가락 못 생겨서 자신있게 못 신는다고 연락이 온다. 증세를 물어 보면 발가락이 굽어졌다고 말한다.

이 증세는 망치족지로 발가락 변형 중 제일 흔한 증상이다. 발가락 첫 번째 마디가 (Proximal Interphalangeal Joint) 구부러지는 질환으로, 발가락이 구부러져서 마치 망치같이 생겨서 망치족지라 부른다. 원인 가운데 하나는 딱 끼는 신발 때문이다. 신발이 딱 끼어 발가락이 굽어지는 것이다. 특히 여성들 중에 자신의 발 크기보다 작은 신발을 신어서 망치족지가 생기는 경우가 많다.

또 다른 원인은 무지외반증(Bunion) 때문이다. 이 경우 첫 번째 발가락이 두 번째 발가락 밑으로 들어가서 망치족지가 생길 수 있다. 무지외반증으로 인해 망치족지 수술을 할 때 무지외반증 수술도 같이 하면 재발이 안 된다. 망치족지가 생기는 가장 많은 원인은 flexor stabilization이다. 즉 발의 균형이 정상이지 않아서 불필요하게 근육들을 당기면서 망치족지 질환을 불러올 수 있다.

망치족지 때문에 신발을 신을 때 구부러진 관절 부분에 자극을 받아서 고통을 호소하는 환자들도 있다. 특히 당뇨 환자나 혈액 순환이 안 좋고 나이가 많아서 피부가 약한 환자들은 이런 자극

이 계속되면 상처가 생기고 궤양으로 변할 수 있다.

진단은 아주 간단하고 x-ray로 관절에 관절염이 있는지 알 수 있다.

예방법으로는 발의 arch에 자신에게 맞는 깔창을 신어서 발의 균형을 잡아 준다. 일단 변형이 되면 다시 본래대로 되돌리기는 어렵다. 일단 불편하고 딱딱한 신발은 신지 말고 넉넉하고 부드러운 신발을 신어 본다. 굳은살이 생기면 발 전문의에게 상의를 해서 굳은살을 제거하고 쿠션이나 발가락에 끼는 보호대를 착용하는 비수술 방법이 있다.

수술 방법은 일단 x-ray 찍고 관절의 유연성에 따라서 수술 방법을 결정한다. 수술은 다른 발 수술에 비해서 간단하고 수술 후 바로 보호 Boots를 신고 걸어 다닐 수 있다. 수술은 당일로 가능해 병원에 입원할 필요가 없다.

망치족지가 있으면 우선 발 전문의에게 정확한 검사를 받고 비수술적 치료가 가능한지 상의해 보는 것이 좋다.

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

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 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 유지할 수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 잇기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 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 해결 치료가 별로 없다.

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

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

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

안구 건조증에 좋은 오메가3와 루테인

나이가 들면서 눈이 뻑뻑해지는 경험으로 불편함을 호소 하는 사람들이 늘어나고 있습니다. 자연적인 노화 현상이야 어떻게 할 수 없지만 컴퓨터와 스마트폰의 많은 사용으로 젊은층까지 눈의 불편함을 가속화 되는 것 같습니다. 에스키모인은 고지방 식사에 채소와 과일은 거의 섭취하지 않는데도 혈관질환자가 거의 없습니다. 다이아베르크 박사팀이 10여 년간 이들의 식단과 생활 습관, 건강 상태를 면밀히 분석한 결과, 에스키모인들이 섭취하는 생선 기름의 오메가3 지방산이 그 원인임을 밝혀냈습니다. 이전까지 오메가6와 9에 집중됐던 기능성 지질(기름) 연구는 자연스레 오메가3 연구로 옮겨갔다.

대표적인 오메가3 계열 지방산은 DHA(Docosahexaenoic Acid)와 EPA(Eicosapentaenoic Acid)입니다. 사람은 오메가3 지방산을 합성하는데 필요한 효소가 없기 때문에 반드시 식품으로 섭취해야 합니다. DHA는 대뇌 해마와 눈 망막세포의 주성분이며 신경호르몬 전달을 용이하게 하고 두뇌 작용을 활발하게 돕습니다. EPA는 혈중 콜레스테롤을 낮추고 혈전을 예방하는 효과가 뛰어납니다. 오메가3는 고지방 식사, 운동 부족 등으로 생기는 혈전 형성을 막고 혈관의 유연성도 높여 줍니다. 혈압을 낮추는 효과도 있습니다. 그래서 심장·뇌혈관 질환의 가족력이 있거나 고위험군인 환자에게 필요한 기능성 식품입니다.

EPA, DHA 함량 기준으로 하루 1,000mg~3,000mg 정도 조절해서 섭취할 경우 특히 안구 건조증에 좋고 눈이나 관절 여성의 경우 질 건조증에도 좋은 경험을 하게 될 것입니다.

다음으로 눈의 노화를 늦추어주는 대표적

인 영양소인 금잔화 추출물인 루테인입니다. 루테인 성분이 주목을 받는 이유는 노년 실명의 중요한 원인인 황반변성을 예방할 수 있다는 주장 때문입니다. 눈을 오랫동안 사용하면 자외선과 컴퓨터 모니터 등에서 나오는 청색광 등이 망막의 시세포를 구성하는 황반색소를 파괴합니다. 황반이 파괴되면 사물이 흐릿하게 보이게 되고, 급기야 주변 혈관까지 파괴되면 황반변성이 생깁니다.

2007년 아일랜드 워터포드공대 놀런 교수팀의 연구 결과, 25세를 기점으로 황반을 구성하는 색소의 밀도가 줄어들기 시작해 60세를 넘으면 색소가 약 절반 수준으로 감소하는 것으로 확인됐습니다. 특히 흡연자는 황반 색소 감소 속도가 비흡연자보다 2.3배나 빠른 것으로 나타났습니다. 루테인은 황반 색소의 중요 구성 성분입니다. 현재 시중에 나와 있는 루테인 제품은 '마리골드(금잔화) 추출물이 99% 이상 함유된 것으로, 이것을 섭취하면 이 성분이 혈관을 타고 시신경으로 가 망막의 황반 색소를 보충해 준다는 것이 업체들의 설명입니다. 25세를 넘으면서 파괴되는 루테인 색소는 몸 안에서 다시 생성되지는 않습니다. 루테인은 식물 중에서 금잔화, 시금치, 브로콜리, 고구마 등의 색소에 많이 들어 있습니다. 영양제로 보충할 경우 함유량이 6mg~40mg까지 다양하게 있습니다만 섭취량은 12~20mg 정도가 바람직한 것으로 보고 있습니다. 사람에 따라 효과는 차이가 있으나, 대개 2~3개월 복용하면 시력이 개선되는 느낌을 받을 수 있습니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 치료(28) 당뇨병의 관리

이전 연재까지 당뇨병의 치료법(treatment)에 대해 자세하게 살펴보았습니다.

이들을 종합하여 간단하게 정리하였으니 당뇨병의 관리에 도움이 되기를 바랍니다.

당뇨병은 이미 전에 언급하여 드렸듯이 동맥경화증(atherosclerosis), 고혈압(hypertension)과 함께 3대 성인병(adult diseases)으로 불리는데 그 이유는 이들 세 가지 질환들이 매우 밀접한 관련이 있기 때문입니다. 즉 고혈압이 오래 지속되어 동맥경화증이 발생하고, 또 동맥경화증이 있게 되면서 당뇨병이 더 쉽게 발생할 수 있습니다.

당뇨병에 걸린 사람은 당뇨병 환자가 아닌 사람보다 동맥경화증에 걸릴 위험 인자(risk factor)를 더 많이 가지고 있기 때문에 이와 같은 위험 인자를 줄이기 위해 직접적이고 적극적인 노력이 필요합니다. 또한 당뇨병을 치료하지 않을 경우, 장시간 지속된 고혈당(hyperglycemia)으로 중요한 신체기관에 손상을 입힐 수 있습니다.

결과적으로 심장병(cardiac disease), 뇌졸중(stroke), 고혈압, 당뇨병성 망막증(diabetic retinopathy), 백내장(cataract)이나 시력 상실(blindness), 신부전(renal failure), 신경계 질환(neuropathy), 치아 및 잇몸 질환(tooth or

gingival disease), 발이나 발가락 절단(amputation) 등의 합병증이 발생할 수 있습니다.

당뇨병의 진행과 합병증을 방지하고, 생기더라도 조기 발견(early detection)하여 심한 합병증으로 발전되는 것을 막기 위해서는 혈당 조절을 위한 노력과 함께 식사 계획(meal plan), 운동 계획(exercise plan), 자가혈당 측정(self glucose monitoring), 저혈당(hypoglycemia) 혹은 고혈당에 대한 감시와 관리, 발관리, 인슐린과 경구약제의 조절, 아픈 날의 처치 요령(sick day management), 스트레스 관리, 합병증의 조기 발견을 위한 정기적인 의료검진 등 다양하고 복합적인 조치가 있어야 합니다.

이를 위해서 병원 단위에서는 당뇨병 관리팀(diabetic control team)을 운영하기도 하며, 당뇨병의 위험에 대해 알려주고 관리 요령을 함께 가르쳐주는 당뇨교실(diabetic education)도 환자들에게 많은 도움이 됩니다.

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

