

발건강

발목 관절 만성 불안전성 (Ankle Laxity)

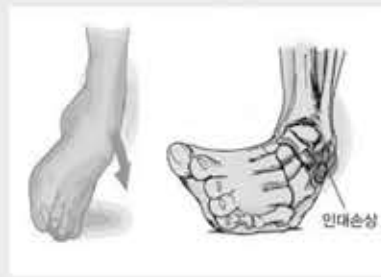
발목관절 불안전성은 발목 염좌와 같은 질환이 생긴 이후에 적절한 치료를 받지 않아서 발목관절이 불안정한 상태로 지속되어 잘 넘어지고 균형을 유지하기 어려운 증상을 말합니다. 주로 농구와 축구 같은 발목을 많이 사용하는 운동, 과체중, 혹은 장시간 서서 일을 하는 직업에 종사하는 사람한테서 자주 일어납니다.

증상으로는 발목을 자주 접질리고 자주 넘어지며 발목 주위에 지속적으로 통증을 유발하고 힘이 잘 들어가지 않습니다.

진단 방법으로는 이학적 검사나 X-RAY를 통해 알수 있고 좀 더 정확한 진단을 위해서는 MRI를 통해 다친 인대나 상태를 확인할 수 있습니다.

치료방법으로는 비수술적인 방법과 수술적인 방법으로 나눌수 있습니다.

비수술적인 방법으로는 물리치료 혹은 발목 보호장비를 이용하거나 주사를 통해 스테로이드제 혹은 자신의 혈액에서 치료에 도움이 되



는 물질을 분리해서 다시 주사하는 PRP 를 들 수 있습니다 수술적인 방법으로는 내시경을 통해 손상된 인대를 제거하거나 발목인대를 봉합해 강화하는 방법이 있습니다.

발목관절 만성 불안전성은 단순한 발목 염좌를 방치해서 생기는 병으로 발목이 접질리거나 발목이 붓고 통증이 있으면 전문의를 찾아 진단을 받고 올바른 치료를 받는 것이 중요합니다.

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



치과

치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병률도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다. 충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려

있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인은?

구 내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 모든 치아표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

로열 젤리는 젊은 일벌의 머리 부분에 있는 인두선(咽頭腺)에서 분비되며, 일벌이 꿀 애벌레를 포함한 집단 내 모든 애벌레에게 먹이로 제공한다.

벌들은 여왕벌이 필요하게 되면, 선택된 한 애벌레에게 생후 첫 4일간 오로지 로열 젤리만, 그것도 대량으로 공급한다. 이렇게 초기에 집중적으로 영양 공급을 하면 그 애벌레는 알을 낳을 수 있을 만큼 성숙된 난소를 포함해 여왕벌의 형태를 갖추게 된다. 여왕벌은 평생 로열 젤리만 먹고 사는데 수명이 일벌의 40배나 된다. 이런 점으로 인해 고대에는 로열 젤리를 장수와 회춘의 비약으로 여겨왔다.

로열 젤리의 색은 꿀과 비슷하게 투명하며 담황색을 띄고 있다. 보통 단맛을 지닌다고 알려져 있지만, 이런 제품은 꿀과 다른 당류를 섞은 것이며, 순수한 로열 젤리는 약간의 신맛과 혀를 찌르는 듯한 맛을 가지고 있다.

로열 젤리는 벌꿀과는 비교가 되지 않을 정도로 많은 비타민류, 미네랄, 아미노산 등의 영양소를 포함하고 있다. 로열 젤리는 67%의 물, 12.5%의 단백질 및 소량의 아미노산, 11%의 당류 등이 있다. 비타민 류는 비타민 B군이 대부분이며



▲ 사진=shutterstock

약간의 비타민 C도 들어있다. 비타민 A, D, E, k는 포함되어 있지 않다.

로열 젤리의 주요 요소의 가운데 로열락틴(Royalactin)이라는 단백질이 있다. 2011년 일본 도야마현립대 생명공학연구센터 마사키 가마쿠라 박사는 이 로열락틴이 애벌레를 여왕벌로 만든다는 연구 결과를 발표했다. 마사키 박사는 실험에서 섭씨 40도로 오랫동안 두어 로열락틴이 파괴된 로열 젤리를 애벌레에게 먹였으나 여왕벌이 특성이 약한 일벌이 되었고, 로열락틴이 포함된 로열젤리를 초파리 애벌레에게 먹였더니 여왕벌과 비슷하게 몸집이 커지고 알을 많이 낳는다는 것을 발견했다.

▶ 1401호에서 이어집니다.

◆비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938

Nutritionist Jack Son

▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G

가정의학

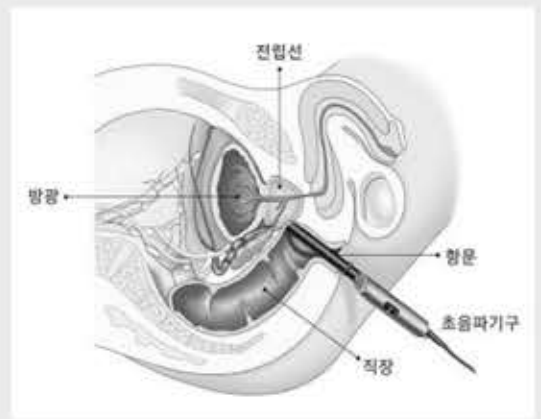
전립선비대증 (Benign Prostatic Hyperplasia) - 진단 (Diagnosis)

문진(history taking)과 신체검사(physical examination), 혈액검사(blood test), 요검사(urinalysis)와 같은 기본적인 검사를 통해 대략적인 전립선비대증의 증상(symptom)과 정도(degree)가 파악되면, 보다 정밀한 질환의 상태와 치료 방향을 결정하기 위한 검사가 필요합니다.

경직장초음파검사(transrectal ultrasound)는 이를 위한 기본적인 검사인데, 항문(anus)을 통해 직장(rectum) 안으로 초음파탐사기(ultrasound probe)를 넣어 전립선을 영상(image)으로 직접 관찰합니다.

경직장초음파검사는 약 10분 정도의 시간으로 검사를 마칠 수 있으며 이를 통해서 전립선의 크기를 정확히 알 수 있습니다. 특히 어느 부위가 더 커져 있는지, 방광자극증상(bladder irritative symptom)의 흔한 원인에 해당하는 전립선결석(prostatic calculi)이 얼마나 있는지 등 전립선의 구조와 관련된 상세한 정보를 얻을 수 있어서 전립선비대증의 치료방향이냐 수술을 계획하는데 매우 유용한 검사입니다.

또한 방광과 정낭(seminal vesicle)에 대한 정보를 얻을 수 있으며 전립선비대증 이외에도 혹시 동반되어 있을지 모를 전립선암(prostatic cancer)이나 방광 안의 다른 질환의 진단에도 도움이 될 뿐만 아니라, 남성불임(male infertility)이 있는 환자에게 폐쇄병변(obstruction)이 있는지도 알 수 있습니다. 그리고 경직장초음파검사는 전립선암이 의심되는 환자들에게 초음파를 이용한 전립선조직검사(ultrasound guided prostatic biopsy)를 시행할 때에도 큰 도움이 되는 검사입니다.



▲ 경직장초음파검사 모습도

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

