

발건강

발목 관절 만성 불안전성 (Ankle Laxity)

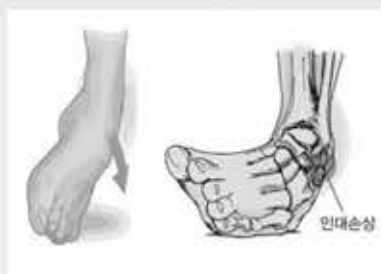
발목관절 불안전성은 발목 염좌와 같은 질환이 생긴 이후에 적절한 치료를 받지 않아서 발목관절이 불안정한 상태로 지속되어 잘 넘어지고 균형을 유지하기 어려운 증상을 말합니다. 주로 농구와 축구 같은 발목을 많이 사용하는 운동, 과체중, 혹은 장시간 서서 일을 하는 직업에 종사하는 사람한테서 자주 일어납니다.

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 PRP를 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

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. 그러나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란

트가 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 양 옆의 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

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리



▲ 사진=shutterstock

<1399호에서 이어집니다.>

◆ 로열젤리의 효능

생리 전 증후군(PMS) 개선

'Complimentary Therapies in Medicine'에 게재된 연구에 의하면 하루 1000mg의 로열젤리 복용은 갱년기 증상을 현저하게 완화시킵니다. 갱년기는 모든 여성의 30-40%가 겪는 것으로 알려졌습니다. 그런데 로열젤리는 갱년기 증상 완화에 큰 효능을 발휘합니다.

물론 여성 갱년기 증상뿐만 아니라 남성의 경우에도 해당이 됩니다.

화나는 것, 근심, 우울증, 자존감 결여, 우는 증세, 집중력 저하, 수면 방해, 불면증, 기력 저하, 공격성 성욕 감퇴와 같은 증상들은 호르몬의 결여로 인한 경우가 많습니다.

2011년 12월 부터 2012년 10월 까지 'Teheran University of Medical Science'에서는 생리 주기에 들어간 학

생 110명을 무작위로 두 그룹으로 나누어 실험을 실시하였습니다.

한 그룹은 생리에 들어간 날부터 매일 1000mg 로열젤리를 복용하게 하였고, 다른 그룹은 가짜 약을 주었습니다. 한 달 후 Premenstrual Profile 2005의 PMS Score를 적용하여 측정하였는데 그 결과 로열젤리를 복용한 그룹은 갱년기 증상이 눈에 띄게 개선됐습니다.

실험은 과학 실험의 최고 표준이라고 할 수 있는 맹목 3회(triple blind trial) 방식으로 하였으므로 그 결과는 매우 신뢰할 만합니다.

▶ 1403호에서 이어집니다.

◆비타민전문점

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

가정의학

전립선비대증 (Benign Prostatic Hyperplasia) - 치료(Treatment) 1

전립선비대증으로 진단(diagnosis)되면 먼저 일상생활에서 전립선비대증에 의한 증상(symptom)을 악화시킬 수 있는 요인들을 개선시키는 것(life style modification)이 고통을 덜 받을 수 있으며 합병증(complication)의 예방(prevention)에도 매우 중요합니다.

여기에는 먼저 절도 있는 생활을 하는 것, 즉 과도한 음주와 성생활, 피로, 자극적인 음식 등 전립선의 총혈(congestion)과 부종(edema) 등을 일으켜서 전립선비대증의 증상을 악화시킬 수 있는 조건들을 피해야 합니다.

또한 오랫동안 운전을 하거나 차에 타고 있어서 소변을 장시간 참거나, 항히스타민(antihistamine) 계통의 감기약, 차가운 기온에 갑자기 노출하는 행위 등은 급성 요폐(acute urine retention: 방광이 정도 이상으로 늘어나서 배뇨 기능이 약해지고 심지어는 소변을 전혀 볼 수가 없어서 방광이 팽창되는 상태)와 같은 응급 상황(emergent situation)이 생길 수 있으므로 주의해야 합니다.

저녁에는 커피, 알코올 음료를 마시지 않도록 하며, 따뜻한 물로 온욕을 하는 것은 말초 혈액 순환(peripheral blood circulation) 개선에 좋기 때문에 권장됩니다.

전립선비대증은 두 가지 치료 목표(goal of treatment)를 가지고 시행합니

다. 첫째는 증상을 좋게 하는 것이고, 둘째는 장기적인 합병증을 예방하는 것입니다.

전립선비대증은 치료가 늦어질수록, 그리고 상태가 악화될수록 치료의 효과는 당연히 적을 수밖에 없습니다. 일단 방광에 병적인 변화가 생기게 되면, 여간해서는 방광 자극 증상(bladder irritation symptom)이 없어지지 않습니다. 따라서 방광에 변화가 오기 전에 치료를 시작하는 것이 중요합니다. 증상을 개선시키는 것과 함께 중요한 것은 전립선비대증의 진행을 막는 것입니다.

약물을 복용하면 대부분의 증상은 좋아집니다. 하지만 증상이 좋아지는 것과 질환 자체가 나빠지지 않는다는 것은 다른 문제입니다. 전립선비대증은 보다 근본적인 치료가 필요하고, 약물을 복용하는 동안에도 정기적인 검사(periodic exam)로 병의 진행 여부를 점검해서 보다 편안한 노후 생활을 즐길 수 있어야 하겠습니까.

다음 호에는 전립선비대증 치료의 종류에 대해 말씀드리겠습니다.

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

