

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.

첫번째로 대퇴부 뼈가 안쪽으로 돌아가서 안짱걸음으로 걷는게 가장 흔하다.

두 번째로 정강이뼈가 안쪽으로 돌아가서 안짱걸음을 하게된다.

마지막으로 metatarsus adductus라고 발의 뼈가 안쪽으로 휘어서 안짱 걸음을 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

앞쪽으로 뒤틀리는 경우는 아이가 앉을 때 양반다리 자세보다 다리를 바깥쪽으로(W 자세) 앉는걸 더 편하게 느낀다.

치료는 대부분 경우가 성장하면서 자연적으로 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 변형되어 metatarsus adductus 때문에 종족골 내전증) 안짱걸음으로 걸으면 우선 physical therapy나 발마사지와 교정 신발과 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

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.

치아내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때문 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

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

염증이 치아 뿌리 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

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

<1401호에서 이어집니다.>

◆ 로열젤리의 효능 - 뇌기능 향상

'일부 소비자들은 품질 좋은 로열젤리를 복용하고 나면 행복감, 상쾌감을 느낀다고 말합니다.

일본의 Gifu Pharmaceutical University 연구팀이 그 이유를 밝혔습니다. 연구팀은 실험용 쥐에 뇌세포를 죽이는 독소복합물을 부여한 후 로열젤리를 복용시켰습니다. 그 결과 로열젤리 성분이 쥐의 뇌를 보호함은 물론 인지기능을 자극하고 뇌의 손상을 치유했습니다. 신경계의 고장에서 로열젤리가 치료를 한 물질로 사용할 수 있음을 알아낸 것입니다.

이러한 효과를 얻기 위해서는 하루 10-HDA가 6% 인 로열젤리 2000mg을 복용할 것을 권장합니다. 여기에 오메가3와 BrainSmart(Loma)를 함께 복용할 것을 권장합니다.

통계에 의하면 60세 이상의 1/3 은 기억력에 문제가 생기며 85세 이상의 1/4 은 심각한 기억력 상실로 고통을 받는다고 합니다. 알츠하이머나 치매는 일정한 인구의 비율이 걸리는 것으로 보이며 최근 조사에 의하면 베이비 부머 시대에게는 가장 큰 공포처럼 되어 있습니다. 더욱이 American Association of Retired Persons (미국 은퇴자 협회)에 의하면 나이트 사람의 94% 에게는 '두뇌의 기능 유지'가 최우선의 과제입니다. 따라서 기억력 문제로 고통을 받는 수많은 사람들을 위하여 점증하는 이 문제에 대해서 어떻게 자연적으로 대처할 것인지가 연구되었습니다.

한 조사에서는 늙은 쥐들에게 로열젤리

를 먹여 신경 화학적으로 뇌에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 그에 따른 행동에 대해서 평가하는 실험을 하였습니다. 몸무게 kg당 50mg 또는 100mg (즉 68kg의 체중인 사람에게 3400mg - 6,800mg 에 해당)을 쥐들에게 먹여 보았습니다. 실험에서는 신경 전달 물질 수준에 따른 물속에서 미로를 찾아가는 공간 기억능력을 측정하였는데, 신진대사와 특정 뇌 부분에서 로열젤리가 뇌의 기능들을 향상시켰습니다. 여기서 얻은 결론은 로열젤리가 신경 전달에 의한 집중력 향상을 가져온다는 점인데 신경 전달 물질은 뇌 안에서 상호 소통을 원활하게 하는 것입니다.

소화기가 약하거나 영양소가 흡수가 안되는 노약자는 로열젤리가 영양소가 골고루 함유하고 있기 때문에 기력을 회복하는 시간이 단축될 것이며 미네랄과 효소가 풍부하여 위장의 편안함을 바로 느낄 수가 있을 것입니다

위에서 말하는 함량은 로열젤리의 유효 성분 10-HAD 6% 가 포함된 로열젤리 원액과우터를 의미합니다.

영양제로는 여러 가지가 많이 있지만 노인성 기력 회복에는 로열젤리를 능가하는 것은 찾아보기 힘들다. 왜냐하면 영양소의 흡수력이 효능을 좌우하기 때문입니다.

◆비타민전문점

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

가정의학

전립선비대증 (Benign Prostatic Hyperplasia) - 치료(Treatment) 3

전립선비대증의 치료법으로는 불과 20년 전까지만 해도 내시경(endoscopy)을 통해 전립선을 깎아내는 경요도적 전립선 절제술 (TURP: transurethral resection of prostate) 이나, 아랫배를 통해 전립선비대증을 통째로 들어내는 상치골 전립선 절제술(suprapubic prostatectomy)과 같은 수술적 치료가 주종을 이루었습니다. 최근에는 약리학(pharmacology)의 발전과 의공학 (medical engineering)의 발달로 전립선비대증 치료법으로 약물 치료를 비롯하여 레이저 시술이나 열치료 등과 같은 최소침습적 치료법(minimal invasive treatment)들이 매우 다양하게 소개되어서, 전립선비대증의 치료 선택의 폭도 매우 넓어졌고 환자의 상태와 치료법에 대한 선호도에 따라 치료 방법을 선택할 수 있게 되었습니다.

전립선비대증이 있다고 해서 당장 약을 써야 하거나 수술 방법을 찾아야 하는 것은 아닙니다. 전립선비대증의 증상이 가볍거나 증상이 별로 고통스럽지가 않을 때에는 약물 요법이나 수술적인 치료를 시작하기 전에 먼저 고려해 볼 수 있는 방법이 대기요법(watchful waiting)으로 이는 관찰요법으로도 불립니다. 관찰한다고 해서 아무 것도 하지 않고 그냥 내버려두는 것은 아니며, 당장은 특별한 의학적 처치를 하지는 않지만 주기적으로 관찰하면서 생활 속에서 배뇨 증상(voiding symptom)을 줄이는 방법을 활용하고 증상이 나빠지게 하는 것

을 피하면서 변화를 주시하는 것입니다. 예를 들면 수분 섭취량을 줄여서 빈뇨 (frequency)나 야간뇨(nocturia)의 정도를 줄이도록 하며, 알코올이나 카페인 이 많이 함유된 음료를 줄이고 규칙적 배뇨 습관 등으로 배뇨 증상을 좋게 하거나 불편함을 줄이도록 하는 것입니다. 1/4의 환자에서 효과를 보게 되며 증상의 진행이 없으면 추가적인 치료를 하지 않고 지내게 됩니다. 하지만 전립선비대증은 진행성 질환(progressive disorder)이기 때문에 많은 경우에 병이 더 심해지게 되며 관찰요법을 하던 중에 질병이 진행되고 있다는 증거가 나타나면 보다 적극적인 치료를 해야 합니다. 질병이 진행되고 있다는 것을 알게 되는 것은 전립선 증상 점수가 4점 이상 증가된 경우, 재발성 요로감염(recurrent urinary tract infection)이 생기는 경우, 급성 요폐 (acute urinary retention)가 생기는 경우, 신기능(renal function)이 떨어지는 경우, 요실금(urinary incontinence) 증상이 생기는 경우 등으로, 이런 때에는 좀 더 적극적인 치료를 하게 됩니다.

다음 호에도 계속해서 전립선비대증의 치료법에 대해 말씀드리겠습니다.

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

