

■ 전문의 칼럼

관절염 치료제의 종류

관절염 치료는 크게 주사 약물과 먹는 약으로 구분 될 수 있다.

먹는 약으로는 Acetaminophen 진통제와 Ibuprofen과 같은 소염제 약물이 있다. 두 가지 다 증상 치료제다. 통증을 완화 시켜주지만 관절염 자체를 치료하는 것은 아니다.

주사 치료제로는 소위 '빠 주사'로 통하는 Cortisone(스테로이드) 주사제와 '연골 주사'로 불리는 히루안 주사제가 있다. 스테로이드 주사는 아주 강력한 소염제 약물이다. 주사 후 통증이 많이 완화되므로 많이 사용되고 있다. 하지만 자주 사용하면 연골을 손상시키며 또 연골의 마모를 촉진 시킨다. 또한 통증의 완화와 더불어 환자들이 관절염이 다 나았다는 착각으로 인하여 관절을 더 사용하게 된다. 따라서 관절염의 상태가 급속도로 나빠질 수 있다.

연골주사로 불리는 히루안 주사는 관절 내 연골에서 생성해 내는 윤활유 물질이다. 관절의 movement를 원활하게 도와준다. 퇴행성 관절염의 경우 연골의 마모와 더불어 히루안의 생성이 적어지면서 관절을 움직일 때 뻣뻣한 느낌이 오게 한다. 따라서 연골주사를 주입하면 관절이 부드러워 지면서 통증 또한 완화된다. 즉 '기름칠'을 하여 준 것과 같은 이치다. 이 약물의 직접적인 부작용은 아주 적다. 주입 후 잠시 뻣뻣함이 더 할 수 있지만 빠 주사와 달리 연골의 손상을 직접 초래하지는 않는다. 하지만, 통증이 완화됨과 더불어 환자들이 관절을 더 사용해서 연골의 마모를 촉진 할 수는 있다. 따라서 주사와 더불어 근대 및 근육을 강화하는 것이 중요하다.

근래에는 자기혈 PRP(Platelet Rich Plasma = 혈소판풍부혈장)라는 치료제가 점차적으로 많이 사용되고 있다. 환자 본인의 혈액을 원심 분리하여 적혈구를 제거하고 혈장에 있는 혈소판을

농축하여 주사하는 것이다. 성형외과에서는 많이 사용되고 있고 점차적으로 정형외과/통증클리닉에서도 많이 사용되고 있다.

혈소판에는 여러 종류의 성장인자들이 많이 포함되어 있어 주사 할 경우 세포 조직의 활성화 또는 재생을 촉진할 수 있다. 특히 관절 내에 주사 할 경우 기존 연골에 존재하는 연골모세포(Chondroblast)를 활성화시키므로 연골 재생을 촉진할 수 있다. 장기적으로는 위에 언급한 약물보다는 더욱 효과가 있을 수 있지만 주사 직후 통증 완화라는 효과는 없다. 적어도 2-4주를 기다려야 효과가 올 수 있다. 따라서 연골 주사와 같이 사용하면 단기적인 '기름칠' 효과와 장기적인 재생 효과를 같이 얻을 수 있다.

PRP와 더불어 근래에 많이 연구되고 있는 것이 줄기세포다. 현재 임상적으로 사용되고 있는 줄기세포는 성체줄기세포다. 배아줄기세포는 윤리적인 문제와 암으로의 변이 가능성 때문에 임상적으로 사용되고 있지 않다.

성체줄기세포 중 현재 미국에서 사용할 수 있는 것은 지방줄기세포다. 지방 흡입 후 병원 내에서 줄기세포가 포함되어 있는 Stromal Vascular Fraction(SVF)이라는 부분을 사용할 수 있다. 병원에서 만들어 지지 않았다면 미국 FDA에서 사용 허가가 있어야 하므로 사용할 수 없다. SVF 줄기세포의 장점은 큰 부작용 없이 연골을 재생한다는 것이다. 퇴행성관절염 원인 치료가 가능한 것이다. 따라서 연구 또한 활발히 진행되고 있다.

스템스 통증병원 & PRP 센터
박재우 MD
(714) 389-7000
4840 Irvine Blvd, #203
Irvine, CA 92620(시온아넷 옆)



우리 동네 걷기 좋은 곳

Fairview Park - Costa Mesa

페어뷰 파크는 코스타메사시에 있는 자연 생태계 보존지역에 위치해 있다. 대단위 주택단지 바로 옆에 자연 생태계를 잘 보존하고 있는 공원이 있다는 것이 경이롭다.

자연 상태를 유지하고 있는 195에이커와 잘 가꾸고 있는 13에이커, 모두 208에이커의 넓은 공원으로 문화 유적지 2곳과 동식물 보존 지역 5곳이 포함되어 있다. 주차장에서 서서 보면 나무 한 그루 없는 벌판이 사방으로 펼쳐져 있다. 넓은 평원이 펼쳐져 있어 지평선을 즐길 수 있는 곳이다. 멀리 북동쪽으로 흰 눈 덮인 산봉우리들이 즐지어 있는 엔젤레스 산맥이 펼쳐져 있고, 서쪽으로는 태평양이 보인다. 걷는 사람들과 자전거 타는 사람들이 한데 어우러져 부지런히 오고가는 풍경이 캘리포니아의 겨울을 느끼게 해준다. 공원은 Santa Ana River Trail, the Orange Coast River Park, Talbert Regional Park 등으로 연결되어 있다.

주차장에서 오른쪽으로 걸다보면 멋진 계단이 나온다. 그 계단을 내려서서 조금만 걸으면 또 다른 공원이 등장한다. Talbert Regional Park, 두 공원이 이어져 있지만 관리하는 주체가 다르다. 페



어뷰 파크는 코스타메사 시에서 관리하고 탈버트 파크는 오렌지카운티에서 관리한다. 필자는 지난 토요일 페어뷰 파크 주차장에 차를 세우고 계단으로 내려와 탈버트 파크의 트레일을 걷다가 돌아왔다.

나무 그늘이 없어 직사광선을 피하기 어렵다. 노출된 살갓에 선블럭을 반드시 바르고 챙이 넓은 모자를 권한다.

- 오픈: 8AM ~ 7PM
- 주소: 2525 Placentia Ave. Costa Mesa, CA 92626
- 문의: (714) 754-5135



▲ 페어뷰 파크 사진=타운뉴스

아름다운 은퇴생활을 꿈꾸십니까?

Dreaming of retiring?



Barbel C. Dagostino
BRE Lic# 00878540
Senior Realtor Associate
email: irelocateyou@yahoo.com
Residential Agent Inc.
DRE Lic. #02063079

예약 전화를 주시면 라구나 우즈 빌리지 투어와 점심식사를 제공합니다.
전화 (858)-232-2427 한국어 상담 (949) 295-2951

정규 27홀 골프 코스 및 파3 골프 코스, 5개의 온수 수영장, 10개의 테니스 코트, 3개의 휘트니스 센터, 볼링, 양궁, 승마센터, 보체, 820석 규모 공연 예술 센터, 아트 스튜디오, PC방 및 Mac 클럽, 지역 내 의료기관과 마켓 등 무료 셔틀버스 서비스 등과 250개 이상의 취미활동 클럽모임 외 다양한 특별 이벤트 및 활동이 준비된 오렌지 카운티청정지역 새들백 계곡에 자리 잡은 55세 이상 시니어를 위한 최고의 액티브 라이프스타일 시니어타운입니다.

