

발건강

신경종 (Neuroma)

신경종은 신경 가지 쪽으로 종양이 자라면서 비대해져 신경이 자극을 받으면 붓고 아픈 양성 종양입니다. 이것은 신체 어디에서도 생길 수 있지만, 특히 발은 보행과 신발 착용으로 인해 더 많은 통증이 유발됩니다.

신경종은 발의 다른 부위에서도 생길 수 있지만 가장 흔한 신경종은 발가락 사이 지점의 발바닥에 위치합니다. 특히 손상된 피부신경에서 자주 생길 수 있으며 신발에서 압박이 가해지면 통증이 유발됩니다. 이 질환은 주로 여성에서 볼 수 있는 질환으로 남성에 비하여 8-10 배까지 많습니다.

꽉 끼는 신발이나 높은 굽의 신발을 신을 때 심해지고, 자전거 타기 등 전족부에 체중 부하가 많은 활동을 하고 난 후에 악화되는 경우가 많습니다. 가장 흔한 증세는 걸을 때 앞 발바닥에 통증을 느끼는 것입니다. 맨발로 푹신한 바닥을 걸을 때에는 괜찮지만 딱딱한 면을 걸거나 높고 굽이 좁은 신발을 신으면 바로 증세가 나타납니다. 타는 듯한 통증을 느끼며, 때에 따라서는 발가락의 저린 느낌이나 무감각이 동반되기도 합니다.

진단을 위해서는 전족부를 한 손으로 강하게 쥐고 질환이 의심되는 발가락의 공간을 두 손가락으로 누르면 증세가 유발됩니다. 좀 더 정확한 진단을 위해서는 X-ray로 스트레스 골절인지를 확인하고 아니라면 MRI로 신경종의 정확한 위치와 크기를 확인할 수 있습니다.

보존적인 치료 방법으로는 외출 후에 미지근한 물에서 약 5-10분 정도 족욕을 하며 발목과 발가락을 마사지하는 것이 좋습니다. 신발은 볼이 넓고 굽이 낮은 신발을 사용하고 중족골 패드를 함께 사용하면 중족골두 사이의 거리가 벌어져서 신경의 압박을 풀어주는 효과가 있습니다. 다른 방법으로는 Custom Support를 사용함으로 전족부의 신경 압박을 완화할 수 있습니다. 환자의 40%는 이런 방법으로 증상을 호전시킬 수 있습니다.

보존적인 치료를 해도 효과를 보지 못하면 스테로이드를 통증이 있는 곳에 주사해 통증을 완화시킬 수 있습니다. 스테로이드 투약을 통해서도 효과를 보지 못한다면 신경을 축소시키는 알코올을 투약하면 많은 효과를 볼 수 있습니다. 수술적 치료 방법으로는 원인이 되는 지간 신경종 자체를 절제하는 수술이나 중족골 사이의 인대를 절제하여 신경에 가해지는 압박을 풀어주는 수술로 증상을 호전시킬 수 있습니다. 발가락 사이나 발바닥에 심한 통증이 느껴지면 신경종을 의심할 수 있습니다. 신경종이 의심되면 병원에서 검사를 받으시고 올바른 치료를 받는 것이 중요합니다.

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



치과

틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트 틀 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력 이 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용하면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지 장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화

한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 당을 수도 있다. 5-6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선택의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천장을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

관절염에 좋은 '보스웰리아·저분자콜라겐·커큐민' 복합제

무릎이 시큰거리고 아프다면 관절염에 좋은 '보스웰리아·저분자콜라겐·커큐민' 복합제를 복용해보세요. 콜라겐은 무릎과 각종 관절을 매끄럽게 해주며, 보스웰리아와 커큐민은 온몸의 각종 염증을 잘 없애주어 고통스런 관절염 완화에 큰 도움을 줍니다. 보스웰리아는 보스웰리아 나무껍질에서 채취한 수액으로 나무 한 그루당 2년에 500g 한 번밖에 채취 못해 '사막의 진주'라는 별칭을 가지고 있습니다. 예수 탄생에서 등장하는 3명의 동방박사가 가져갔던 것 중 하나가 보스웰리아라 불리는 유향입니다. 보스웰리아에는 보스웰리아만의 대표 성분이자 관절염과 연골을 보호하는 핵심 성분인 보스웰릭산이 풍부하게 함유되어 있습니다.

◆ 보스웰리아 효능

1. 염증 감소
보스웰리아에는 테르펜, 보스웰릭산, 인셀솔 아세테이트 등 염증을 작용하는 성분이 풍부하게 함유되어 있습니다. 이 성분들은 우리 몸에서 항산화제로 염증에 대응하여 염증 감소에 도움을 줍니다.

2. 관절염 완화
한 연구에 따르면 보스웰리아 주요 성분인 보스웰산을 실험 쥐에게 투여한 결과, 부종 억제 효과가 25-46%, 관절염 완화 효과가 45-67%에 달했습니다.

3. 위장관 보호
보스웰리아는 상처를 치유하고 궤양과 설사를 방지하는 특성을 가지고 있으며 보

스웰리아-올레오-검 추출물은 항산화 작용을 하며 위장 내벽을 염증 손상으로부터 보호하여 위장관 보호에 도움을 줍니다.

4. 호흡기 건강
보스웰릭산은 천식을 예방하고 폐에서 가래를 제거합니다. 또한 감기와 독감 같은 호흡기 질환으로 인한 목의 통증을 완화하고 부비강의 감염도 낮추는 등 다양한 호흡기 질환에 효능이 있습니다.

5. 기억력과 학습능력 개선
한 연구에 따르면 보스웰리아를 복용한 다발성 경화증 환자의 기억력이 상당히 개선되었으며 동물실험에서는 해마 신경 퇴행을 억제하고 인지 능력이 개선되는 효과가 있었습니다.

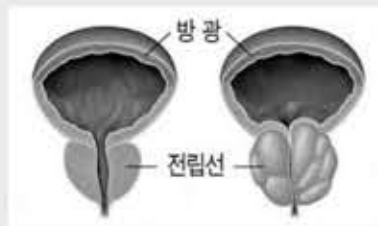
6. 면역력 강화
면역을 담당하는 주세포인 대식세포를 활성화해주며 바이러스, 박테리아 등 각종 질병을 유발하는 기생충, 곰팡이, 진균류에 대한 항균활성을 하여 질병이 생기지 않게 도움을 줍니다.

7. 여성 갱년기 증상 완화
인도에서는 보스웰리아 진액이 생리 조절, 자궁 용혈 등 부인과 질병과 염증 제거 약재로 사용하고 있습니다. 여성 호르몬에 스트로젠을 조절하여 갱년기 증상을 완화하고 유방암 예방과 치료에 도움을 줍니다. 이 외에도 항암 효과, 장 건강 증진, 숙면 유도, 잇몸 염증 제거, 간 보호, 뇌부종 감소, 당뇨병 치료 보조 효과 등 여러 가지 좋은 효능들이 있습니다.

◆ 가든그로브비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

전립선비대증 (BPH) 치료(Operation)1



전립선비대증에 대한 약물 요법 (medical treatment)으로 충분히 치료 효과를 볼 수 없거나, 배뇨 증상 (urinary symptom)이 매우 심한 경우에는 곧바로 수술법으로 전립선비대증을 치료하는 것을 고려해 볼 수 있습니다.

현재까지 다양한 방법의 수술 치료법이 개발되어 왔습니다.

전통적으로 과거부터 전립선비대증 치료에 꾸준히 효과적으로 이용되어 온 수술법으로는 하복부 (lower abdomen)를 통해서 배를 열고 들어가서 전체 전립선 중에서 비대증이 생긴 부위를 잘라내는 개복 전립선적출술 (open prostatectomy)이 오래 사용되어 왔습니다.

1970년대에 들어서면서 내시경 장비 (endoscopy equipment)들이 발달되기 시작하면서 요도방광내시경술 (urethro-cystoscopy)을 이용한 경요도적 전립선절개술 (transurethral in-

cision of prostate, TUIP), 경요도적 전립선절제술 (transurethral resection of prostate, TURP) 등의 개복하지 않아서 비교적 훨씬 통증 (pain)이 적고 출혈량 (bleeding amount)도 많이 감소된 방법으로 수술법들이 발전되어 왔습니다.

최근에는 수술 시간 (operation time)이나 수술 후의 회복 시간 (recovery time)과 통증을 최소화하기 위한 여러 가지 최소 침습적인 수술 치료법 (minimal invasive operative method)들이 나와서 많이 활용되고 있습니다. 이런 치료 방법으로는 풍선확장술 (balloon dilation), 전립선부요도 스텐트삽입술 (prostatic stents), 온열요법 (hyperthermia treatment), 열치료법 (thermotherapy), 전기기화술 (electro-vaporization), 경요도적 침소작술 (transurethral needle ablation, TUNA) 등이 있습니다.

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

