

■ 전문의 칼럼

지방간과 간질환

간은 우리 몸의 대사과정에 관여하는 장기로서, 섭취한 음식물들을 각종 조직에 필요한 형태의 에너지로 변화시키고 남은 노폐물들을 다시 운반하며 해독 작용을 하는 등의 다양한 기능을 수행하는 아주 중요한 신체 기관입니다.



간에 섬유화를 일으킵니다. 정확한 원인은 알려져 있지 않으나, 당뇨, 비만, 인슐린저항성 등의 질환을 가진 사람에서 더 흔하게 나타납니다. 환자의 20% 정도가 간경화로 진행하고 이후 간암까지 진행할 수 있습니다.

오랫동안 많은 제약회사에서 비알콜성 지방간염(NASH) 치료제를 개발하기 위해 노력하고 있지만 비알콜성 지방간염(NASH)을 완치시키는 방법은 아직 없습니다. 현재로서의 치료는 관련된 만성질환(당뇨, 비만, 고지혈증)을 잘 관리하고 체중을 줄이며 간에 부담을 줄 수 있는 약물이나 주류를 멀리하는 것입니다.

Vitamin E가 간의 손상을 줄여준다는 연구가 있으나 그 증거가 약하고 또한 고용량을 먹을 경우 사망률을 높인다는 연구가 있어 조직 검사상 섬유화 2기 이상일 경우만 선택적으로 고려할 수 있습니다. 최근에는 커피 섭취가 도움이 될 수 있다는 연구도 일부 나와 있습니다.

또한 비알콜성 단순지방간(NAFL)과 비알콜성 지방간염(NASH)으로 진단을 받을 경우 A형간염과 B형간염 항체가 없을 경우에는 예방접종을 하는 것이 중요합니다.

비알콜성 지방간질환(Nonalcoholic fatty liver disease, NFLD)은 과도한 알콜 섭취 등의 이차적으로 간에 지방을 축적시키는 원인 없이 알콜성 지방간과 유사한 조직 소견을 보이는 질환입니다. 비알콜성 지방간도 간경화로 진행할 수 있기때문에 특발성(cryptogenic) 간경화의 주요한 원인으로 생각되며 특히 서구사회에서 가장 흔한 간질환입니다.

미국에서 비알콜성 지방간은 유병률이 10~46% 정도로 연구되는데 이는 비알콜성 지방간의 흔한 원인인 복부비만, 이형당뇨, 이상지질혈증 및 대사증후군이 서구사회에 더 많이 있기때문으로 추정됩니다.

비알콜성 지방간질환(NFLD)은 비알콜성 단순지방간(NAFL)과 비알콜성 지방간염(NASH)으로 나누어 집니다. 비알콜성 단순지방간(NAFL)은 대체로 양성질환이며 간에 지방은 축적되지만 염증은 생기지 않는 반면, 비알콜성 지방간염(NASH)은 간에 지방 축적과 함께 염증이 동반됩니다.

비알콜성 단순지방간(NAFL)은 대부분 증상이 없으며 복부초음파 등에서 우연히 발견됩니다. 특별한 치료약은 없으나 과체중이나 비만한 분들의 경우 체중 감량으로 간에 축적된 지방을 줄일 수 있습니다. 대부분의 비알콜성 단순지방간(NAFL)은 비알콜성 지방간염(NASH)로 진행하지 않으며 극소수에서 염증이 진행될 수 있습니다.

비알콜성 지방간염(NASH)은 간 내에 지방 축적만 일으키는 비알콜성 단순지방간(NAFL)과는 달리 염증 반응으로

그레이스내과
미국 내과 보드 전문의 김성현 MD
(657) 239-0571
7800 Commonwealth Ave, #101
Buena Park, CA 90621



우리 동네 걷기 좋은 곳

Peters Canyon Regional Park

- City of Orange

자연 그대로의 흙길을 걸을 수 있어 야생의 상태를 즐기려는 사람들이 모여드는 곳이다. 하이킹, 산악자전거, 승마 등을 즐길 수 있다. 트레일은 비가 온 후엔 사흘 정도는 출입을 제한한다.

주차비는 하루 3달러이다. 머신은 1달러 지폐와 25센트 동전을 사용할 수 있으며, 비자나 마스터 카드도 사용이 가능하다. 공원 밖의 길가에 세울 경우 주차위반 티켓을 받을 수 있으니 주의해야 한다.



피터스 캐논 레저널 파크는 가능한 자연 그대로 유지하는 것을 원칙으로 하고 있다. 55에이커에 달하는 큰 저수지가 있으며 전체 면적은 340에이커에 달한다. 자연 그대로 풀과 나무가 자라고 있으며 노약자나 어린 아이들이 걸을 수 있는 쉬운 코스부터 경사가 심한 고갯길을 걸어야 하는 어려운 코스에 이르기까지 많은 트레일이 있어 사람마다 자기에게 맞는 트레일을 찾아 걸을 수 있다.

특히 East Ridge View Trail은 피터스 캐논과 주변의 파노라마 뷰를 보여주어 많은 사람들이 선호하는 코스다. 나무 그늘이 거의 없어 햇빛을 싫어하는 사람들에게는 권하고 싶지 않은 곳이다.

이곳에는 개구리, 뱀, 사슴, 살쥬이, 코요테, 주머니쥐, 너구리, 도마뱀 등의 각종 양서류와 포유동물, 파충류 등이 서식하고 있다.

5번 South를 타고 가다가 Jamboree Rd에서 내려 좌회전한 후, 길 따라 쪽 올라가다가 Canyon View Ave만나면 좌회전. 조금 가면 왼쪽에 공원 주차장이 나온다.

■ Open: 7:00 AM - Sunset
(714) 973-6611 or 714-973-6612
▶ 주소: 8548 Canyon View Ave.
Orange, CA 92869
■ <https://www.ocparks.com/parks-trails/peters-canyon-regional-park>



▲ 피터스 캐논 레저널 파크, 사진=타운뉴스

뉴스타부동산
리스팅, 바잉 & 1031 Exchange 전문
주택매매, 렌트/커머셜/비즈니스 및 인컴유닛 전문

플러튼 / 부에나팍 / 엘바인 / 다이아몬드 바 & 기타 OC 전지역

믿고 찾는 TOP 에이전트 "제이 김" 확실합니다 !!!

 제이 김 Jae Young Kim DRE #: 02110841 Realtor® C. 714. 948. 0638 Jaykim@newstarrealty.com 뉴스타부동산 명예 부사장 Member of CAR (California Realtor Association) Member of NAR (National Realtor Association)	** 50만 - 60만 ** 요바린다 \$55만 9천 방2 화2 약 1252 SQFT 단층 콘도, 예쁜 뒷마당, 마루바닥, 좋은 상권 조용하고 안정된 단지 터스틴 \$59만 9천	** 60만 - 70만 ** 부에나팍 \$64만 방3 화3 약 1370 SQFT 이층 콘도, 2 차고, 마루바닥, Fwy 5번 인근, 밝고 환한 구조 가든그로브 \$65만	** 70만 - 80만 ** 에너하임 \$79만 8천 방3 화3 약 1710 SQFT 이층 타운홈, 낮은 관리비, 2차고, 깨끗하고 예쁜 단지 라히브라 \$80만	** 80만 - 90만 ** 부에나팍 \$88만 9천 방3 화2 약 1690 SQFT 단층 단독주택, 2 차고, 마루바닥, 환한 구조 넛츠베리팜 인근 플러튼 \$85만	** 90만 - 100만 ** 다이아몬드바 \$99만 9천 방4 화3 약 2270 SQFT 이층 단독주택, 예쁜 뒷마당, 차고, 조용하고 안정된 동네, 좋은 상권 세리토스 \$98만
	방3 화3 약 1400 SQFT 편리한 위치, Fwy 55번 인근, 밝고 환한 구조 다이아몬드바 \$51만 5천	방4 화3 약 1450 SQFT 2층 타운홈, 큰 단지 Move in condition 낮은 관리비, 2차고 다이아몬드바 \$63만 5천	방3 화4 약 1950 SQFT 타운홈, 2018년생, 좋은 상권, 라히브라 코스코 인근 에너하임힐스 \$73만 9천	방4 화2 약 1772 SQFT 단층 단독주택, 2차고, 안정된 단지, 좋은학교, 넓은 뒷뜰 에너하임 \$85만	방4 화3 약 1900 SQFT 이층 단독주택, 2차고, 마루바닥, 환한 구조, Fwy 605 인근 플러튼 \$93만
	방2 화2 약 970 SQFT 이층 콘도, 1 차고, 관리비에 물과 쓰레기 포함 다이아몬드바 \$51만 5천	방3 화3 약 1400 SQFT 이층 타운홈, 2 차고, 밝고 환한 구조, 좋은 상권 Fwy 60번 인근 다이아몬드바 \$63만 5천	방2 화2 약 1300 SQFT 콘도, 뷰가 있는 유닛 2 차고, 밝고 환한 구조 Fwy 55번 인근 에너하임 \$73만 9천	방4 화2 약 1865 SQFT 단층 단독주택, 2 차고, 마루바닥, 밝고 환한 구조, 꼭 보셔야할 집 에너하임 \$85만	방3 화2 약 1680 SQFT 아메리지 하잇 콘도, 마루바닥, 2차고, 좋은학교, 공원과 상권 플러튼 \$93만