발건강

아킬레스건염

▶ 1423호에서 이어집니다.

아킬레스건염은 초기에 제대로 치료하지 않으면 만성으로 가기 쉽습니다. 초기 치료로 우선 운동이나 활동을 줄여 염증이 생긴 아킬레스건을 쉬게 해 주어야 합니다. 그러면서 통증과 부종 감소에 도움을 주는 소염제를 먹습니다.

또 보존적인 방법으로 신발의 뒤꿈치 부분을 2~3cm 정도 높여 주면 아킬레스건에 가해지는 체중 부하가 감소되어 일시적인 통증 완화에 도움이 됩니다. 얼음찜질을 해 주는 것도 부종과 통증 완화에 도움이 되지만 너무 오래하면 감각 이상 등 부작용이 생길 수 있으니 1회 20분을 넘지 않도록 해야 합니다.

이러한 보존적 치료를 2~3주 정도 해도 통증이 계속 지속된다면 보다 적극적인 치료를 해야 합니다. 스테로이드 주사를 통해서 염증과 통증을 줄이는 방법이 있는데 간혹 힘줄을 약하게 하거나 심하면 파열이 생길수 있으니 주의가 필요합니다.

최근에는 PRP를 주사하는 방법이 있는데 이는 환자의 혈액에서 염증을 완화해주는 물질을 추출해서 주사하는 것으로 부작용이 없어 치료에 많이 이용하고 있습니다.

아킬레스건염은 초기 발견, 치료를 시작하면 간단하게 완치 할수 있지만 치료하는 것을 미루고 방치하면 자칫 생활하는데 큰 불편을 겪을수도 있습니다. 종아리나 발 뒤꿈치 혹은 발 바닥에 통증이 있으면 전문의를 찾아가 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.

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

치과

아랫니 없을 때 치료 방법

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

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력이 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 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 음식물을 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 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정한 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다.

이 틀니는 언제나 빼서 닦을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사 로 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

생활건강

회춘의 비약 로열 젤리

여왕벌은 평생 로열 젤리만 먹고 사는데 수명이 일벌의 40배나 된다. 이런 점으로 인해 고대에는 로열 젤리를 장수와 회춘의 비약으로 여겨왔다.

색은 꿀과 비슷하게 투명하며 담황색을 띄고 있다. 보통 단맛을 지닌다고 알려져 있지만, 이런 제품들은 꿀과 다른 당류를 섞어서 단맛을 낸 것이며, 순수한 로열 젤리는 약간의 신맛과 혀를 찌르는 듯한 맛을 내서 우리가 생각하는 좋은 맛이 아니다. 효능을 보려면 정확한 약효 성분이 들어있어야 한다.

▲ 사진 =shutterstock

■ 생리 전 증후군 (PMS) 개선

Complimentary Therapies in Medicine에 게재된 연구에 의하면 하루 1000mg의 로열 젤리를 복용하면 갱년기 증상을 현저하게 완화시킨다. 모든 여성의 30-40%가 겪는 심한 갱년기 증상을 겪고 있는 분이라면 아주 큰 효과를 볼 수 있을 것이다. 물론 남성의 경우도 해당된다.

* 화나는 것, 근심, 우울증, 자존감 결여, 우는 증세, 집중력 저하, 수면장애, 불면증, 기력 저하, 공격성 성욕 감퇴 등과 같은 증상은 호르몬의 결여로 인한 갱년기 증상과 연관성이 깊다.

2011년 12월 부터 2012년 10월 까지 Teheran University of Medical Science에서 가짜 약을 갖고 임의로 실험을 실시하였다. 대상은 생리주기에 들어간 학생 110명을 무작위로 그룹 지어 실시하였다.

한 그룹은 생리에 들어간 날부터 매일 1,000mg 로열 젤리를 복용, 2 생리주기 단위로 하였고 다른 그룹은 가짜 약을 주었다. 그 결과는 Premenstrual Profile 2005 의 PMS Score 를 적용하여 측정하였는데 복용자들의 로열 젤리에 의한 효과는 정확히 나타났다. 그 방법은 과학 실험의 최고 표준이라고 할 수 있는 맹목 3회(triple blind trial) 방식으로 하였으므로 그 결과는 매우 신뢰할 만하다.

▶ 1427호에서 이어집니다.

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

가정의학

고혈압 2

▶ 지난호에서 이어집니다.

3. 고혈압의 원인은 무엇일까요?

고혈압의 대부분을 차지하는 일차성 고혈압(본태성 고혈압)은 정확한 원인이 밝혀지지 않았으나, 여러 가지 원인들이 있는 것으로 여겨집니다. 이차성 고혈압(속박성 고혈압)은 신질환, 내분비 장애, 신경성 장애 등의 뚜렷한 원인들이 고혈압을 일으킨 것을 말합니다.

◈ 조절할 수 없는 위험인자

◆ **종족** : 고혈압은 흑인에게 훨씬 많습니다.

◆ **나이** : 나이가 들수록 혈압은 올라가나 그렇다고 그것이 정상이라고 표현하진 않습니다. 남자는 55세 이상, 여자는 65세 이상이 되면, 심장혈관질환의 위험성이 높아지기 때문입니다.

◆ **가족력** : 부모님 모두 고혈압이면 자녀의 약 80% 정도에서 고혈압이 발생하고, 부모님 중 한 쪽이 고혈압이면 자녀의 25~ 40%에서 고혈압이 발생한다고 보고 있습니다.

◈ 조절할 수 있는 위험인자

◆ **비만** : 정상 체중의 120% 이상인 경우를 말하며, 통계에 의하면 비만인은 정상인보다 3배 이상 고혈압에 잘 걸리고, 당뇨병과 고콜레스테롤 혈증도 많다고 합니다. 살이 찌고 체중이 늘면 더 많은 피가 몸으로 배달되어야 하는데, 그러면 심장과 혈관은 더 많은 일을 해야 하고 혈압이 올라갈 가능성이 높아집니다. 체중이 1kg 줄면 혈압은 0.5-2mmHg까지 떨어지기도 합니다.

◆ **흡연** : 하루 10개비 이상 담배를 피는 경우 고혈압이 생길 위험이 높습니다. 담배 속의 니코틴을 비롯한 각종 유해물질은 혈관을 손상시켜 딱딱하게 만들고, 일산화탄소와 이산화탄소는 산소 부족을 가져와 더 많은 혈액을 요구하기 때문입니다.

◆ **소금** : 염분은 혈관을 수축시키고 말초 혈관의 저항을 높이며 몸 속의 수분을 더 많아지게 하기 때문에 하루에 20g이상의 많은 양의 소금을 섭취하는 경우 고혈압이 발생할 수 있습니다.

◆ **운동부족** : 운동은 심장을 튼튼하게 하고 혈액순환을 좋게 하며 혈액을 깨끗하게 해 줍니다. 그러므로 운동이 부족하게 되면 비만하게 되기 쉬워지고, 결국 혈압을 높이게 됩니다.

◆ **술** : 술은 과음하기 마련이고 음주 시에 먹게 되는 안주는 매우 기름지고 염분 많이 포함하고 있으며 칼로리도 높은 것이 많습니다. 술은 혈관을 지나치게 확장시키고 심장에 과부하를 줍니다. 이런 결과로 음주 습관은 나중에 고혈압을 일으키는 원인이 됩니다.

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