

발견강

통풍(Gout)

통풍이란 우리 몸 안에 요산이라고 하는 물질이 몸밖으로 빠져 나가지 못하고 과도하게 축적되어 발생하는 병입니다. 바람만 스쳐도 아프다고 해서 통풍이라고 부릅니다.

요산이란 우리가 먹는 음식 특히 육류나 술에 많이 포함되어 있는 퓨린이 소화되어 최종적으로 대사된 후 나오는 물질로 보통 혈액 내에 녹아 있다가 소변으로 배출됩니다. 통풍 환자는 혈액 내 요산이 지나치게 많아져서 이것이 결정체로 변하고, 이 요산 결정체가 관절 내에 침착하여 염증을 유발하게 됩니다.

이런 요산 결정체가 팔꿈치, 귀, 손가락, 발가락, 발목 등에 생기고 요로 결석을 형성하기도 합니다. 더욱이 통풍환자들은 고혈압을 동시에 가지고 있는 경우가 많기 때문에 요로 결석과 함께 콩팥을 상하게 하는 요인이 됩니다.

대개의 통풍 환자들은 혈액 내에 요산이 정상치 이상으로 높은, 고요산혈증을 가지고 있습니다. 통풍 관절염은 고요산혈증이 심할수록, 또 기간이 오래될수록 발병할 가능성이 높아집니다. 통풍 환자는 여성보다



는 남성에서 더 자주 발병하며 대개 첫 발작적 관절염을 40~50세에서 경험합니다.

통풍을 치료하지 않으면 발작성 관절염의 빈도가 점점 잦아지고 침범하는 관절 수도 많아지며 회복하는 시간도 점점 길어집니다. 관절염이 반복적으로 발생함에 따라 점차 관절을 상하게 하며 만성으로 발전할 수도 있습니다.

▶ 1429호에 계속됩니다.

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



치과

치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이부리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병율도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다. 충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인은?

구내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다.

플라그는 모든 치아표면에 생길 수 있는데 대부분은 치출질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치출질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아 있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

회춘의 비약 로열 젤리

▶ 1425호에서 이어집니다.

뇌기능의 향상: 일부 소비자들은 품질 좋은 로열 젤리를 복용하고 나면 행복감 내지 상쾌감을 느낀다고 말하는데 이에 대해 일본의 Gifu Pharmaceutical University에서 그 연유를 밝혔다. 그들은 쥐의 뇌세포를 죽이는 독소 복합물을 준 후 로열 젤리를 주었더니 뇌를 보호하는 물질인 인지기능을 자극하고 뇌의 손상을 치유함을 알았다. 신경계의 고장에서 로열 젤리를 치료를 위한 보호 작용으로 사용할 수 있음을 발견했다. 이러한 효과를 얻기 위해서는 하루 10~HDA가 6% 인 로열 젤리 2000mg을 복용할 것을 권장한다. 여기에 오메가3와 BrainSmart(Loma)를 함께 복용할 것을 권장한다.

통계에 의하면 60세 이상의 1/3 은 기억력에 문제가 생기며 85세 이상의 1/4 은 심각한 기억력 상실로 고통을 받는다. 지금 같은 시대에는 알츠하이머나 치매는 일정한 인구의 비율이 걸리는 것으로 보이며 최근 조사에 의하면 베이비 부머 시대에게는 가장 큰 공포처럼 되어 있다.

더욱이 American Association of Retired Persons(미국 은퇴자 협회)에 의하면 나이든 사람의 94%에게는 '두뇌의 기능 유지'가 최우선의 과제다. 따라서 기억력 문제로 고통을 받는 수많은 사람들을 위하여 점증하는 이 문제에 대해서 어떻게 자연적으로 대처할 것인가 연

구되었다. 한 조사에서는 늙은 쥐들에게 로열 젤리를 먹여 신경 화학적으로 뇌에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 그에 따른 행동에 대해서 평가하는 실험을 하였다. 몸무게 kg당 50mg 또는 100mg (즉 68kg의 체중인 사람에게 3400mg ~6,800mg에 해당)을 쥐들에게 먹여 보았다. 실험에서는 신경 전달 물질 수준에 따른 물속에서 미로를 찾아가는 공간 기억 능력을 측정하였는데, 신진대사와 특정 뇌 부분에서 로열 젤리가 뇌의 기능들을 향상시켰다.

여기서 얻은 결론은 로열 젤리가 신경 전달에 의한 집중력 향상을 가져온다는 점인데 신경 전달 물질은 뇌 안에서 상호 소통을 원활하게 하는 것이다. 소화기가 약하거나 영양소 흡수가 안 되는 노약자는 로열 젤리가 영양소를 골고루 함유하고 있기 때문에 기억을 회복하는 시간이 단축될 것이며 미네랄과 효소가 풍부하여 위장의 편안함을 바로 느낄 수가 있을 것이다

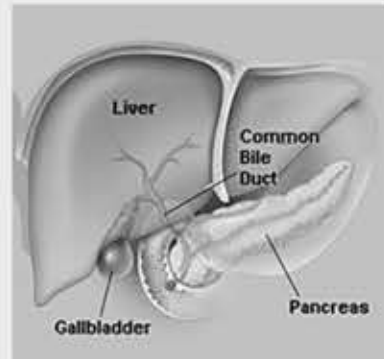
위에서 말하는 함량은 로열 젤리의 유효성분 10-HAD 6%가 포함된 로열 젤리 원액과우더를 의미하는 것이다. 영양제로는 여러 가지가 많이 있지만 노인성 기억 회복에는 로열 젤리를 능가하는 것은 찾아보기 힘들다. 왜냐하면 영양소의 흡수력이 효능을 좌우하기 때문이다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 원인 (Causes of Diabetes Mellitus)

당뇨병(diabetes mellitus, 줄여서 DM으로 많이 표기됨)은 췌장(pancreas)에서 만들어지는 호르몬으로 신체 조직에서 혈당을 사용하도록 조절하여 혈당을 낮추어 주는 역할을 하는 인슐린(insulin)의 분비량이 부족하거나 인슐린의 작용 및 기능이 충분히 이루어지지 않았을 때 나타나는 질병(disease)입니다.



당뇨병이 발생하는 원인을 한 가지로 요약할 수 없음을 독자들도 잘 아실 것입니다. 현재까지 당뇨병이 왜 생기는지의 자세한 기전(mechanism)에 대하여 확실하게 밝혀진 것은 없습니다.

다만 당뇨병이 생긴 환자들을 대상으로 조사하여 알려져 있는 원인으로는, 부모님으로부터 받은 유전적인 요인(genetic factor), 바이러스 감

염(viral infection)에 의한 인슐린 생성 조직 파괴, 비만증(obesity), 잘못된 식사 습관, 스트레스(stress) 그리고 약물(medicine) 등에 의해 발생합니다.

유전적 요인이라 당뇨병의 가족력(family history)이 있는 사람, 즉 가족 중에 부모, 형제, 자매, 조부모 혹은 사촌 등이 당뇨병을 가지고 있는 사람이 가족력이 없는 사람보다 당뇨병에 걸릴 확률이 높은 것을 말합니다.

제 2형 당뇨병(type 2 diabetes), 즉 일반적으로 어른 당뇨(adult diabetes)로 알려진 당뇨병의 경우는 유전적인 성향(genetic tendency)이 강하여서 아버지나 어머니 중 한 명이 당뇨가 있을 경우 자녀에게 7명 중 한 명 꼴로 당뇨병이 발생하며, 부모 모두가 당뇨병이 있을 때에는 자녀의 50% 이상이 당뇨병을 앓을 확률이 있는 것으로 알려져 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

