

발건강

통풍(Gout)

▶ 1427호에서 이어집니다.

통풍의 증상은 다음과 같습니다.

- 1) 주로 엄지발가락, 발목, 무릎 등 한군데 관절이 갑자기 빨갛게 부어 오르고 손을 댄 수 없을 정도로 심한 통증이 있습니다.
- 2) 심하면 발열과 오한을 동반합니다.
- 3) 처음 발생하는 경우 대개 수일 지나면 저절로 소실되어 완전히 회복하고 모든 것이 정상처럼 보이지만 상당 기간 발병하지 않다가 결국 다시 비슷한 관절염이 발생합니다.
- 4) 가장 특징적으로는 엄지발가락 관절에 잘 발생하며 무릎, 발, 발목, 손목, 팔꿈치 등에 관절염이 발생하기도 합니다.
- 5) 얇은 이불이 스쳐도 아파서 대개 환자들은 양말도 신지 못하고 걸음을 제대로 걸지 못합니다.
- 6) 특히 밤에 심해져 잠을 못 이룰 정도로 이르기기도 합니다.



개선이 함께 이루어져야 합니다. 약물 치료는 소염제를 처방하여 급성 발작이 완전히 가라앉기를 기다린 다음, 장기적인 치료를 계획하고 약을 복용하면서 통풍을 관찰해야 합니다. 그와 함께 통풍성관절염의 원인인 요산을 발생시키는 퓨린이 많이 들어 있는 고단백 고칼로리 음식을 피하고 음주, 비만, 고콜레스테롤혈증, 당뇨, 고혈압 등이 있는지 확인하고 이에 대한 치료가 같이 이루어져야 합니다.

통풍은 피검사나 관절액을 뽑아서 현미경으로 검사하거나 X-ray 촬영을 통해 진단할 수 있습니다. 치료 방법으로는 혈액속 요산수치를 낮추기 위한 약물 치료와 식생활

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



치과

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 쉽게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다. 실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 "임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...." 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란

트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다.

따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

안구 건조증에 좋은 오메가3와 루테인

나이가 들면서 눈이 뻑뻑해지는 경험으로 불편함을 호소 하는 사람들이 늘어나고 있습니다. 자연적인 노화 현상이야 어떻게 할 수 없지만 컴퓨터와 스마트폰의 많은 사용으로 젊은층까지 눈의 불편함은 가속화 되는 것 같습니다. 에스키모인은 고지방 식사에 채소와 과일은 거의 섭취하지 않는데도 혈관질환자가 거의 없습니다. 다이아베르크 박사팀이 10여 년간 이들의 식단과 생활 습관, 건강 상태를 면밀히 분석한 결과, 에스키모인들이 섭취하는 생선 기름의 오메가3 지방산이 그 원인임을 밝혀냈습니다. 이전까지 오메가6와 9에 집중했던 기능성 지질(기름) 연구는 자연스레 오메가3 연구로 옮겨갔다.

대표적인 오메가3 계열 지방산은 DHA(Docosahexaenoic Acid)와 EPA(Eicosapentaenoic Acid)입니다. 사람은 오메가3 지방산을 합성하는데 필요한 효소가 없기 때문에 반드시 식품으로 섭취해야 합니다. DHA는 대뇌 해마와 눈 망막세포의 주성분이며 신경호르몬 전달을 용이하게 하고 두뇌 작용을 활발하게 돕습니다. EPA는 혈중 콜레스테롤을 낮추고 혈전을 예방하는 효과가 뛰어납니다. 오메가3는 고지방 식사, 운동 부족 등으로 생기는 혈전 형성을 막고 혈관의 유연성도 높여 줍니다. 혈압을 낮추는 효과도 있습니다. 그래서 심장·뇌혈관 질환의 가족력이 있거나 고위험군인 환자에게 필요한 기능성식품입니다.

EPA, DHA 함량 기준으로 하루 1,000mg~3,000mg 정도 조절해서 섭취할 경우 특히 안구 건조증에 좋고 눈이나 관절 여성의 경우 질 건조증에도 좋은 경험을 하게 될 것입니다.

다음으로 눈의 노화를 늦추어주는 대표적

인 영양소인 금잔화 추출물인 루테인입니다. 루테인 성분이 주목을 받는 이유는 노인 실명의 중요한 원인인 황반변성을 예방할 수 있다는 주장 때문입니다. 눈을 오랫동안 사용하면 자외선과 컴퓨터 모니터 등에서 나오는 청색광 등이 망막의 시세포를 구성하는 황반 색소를 파괴합니다. 황반이 파괴되면 사물이 흐릿하게 보이게 되고, 급기야 주변 혈관까지 파괴되면 황반변성이 생깁니다.

2007년 아일랜드 워터포드공대 놀런 교수팀의 연구 결과, 25세를 기점으로 황반을 구성하는 색소의 밀도가 줄어들기 시작해 60세를 넘으면 색소가 약 절반 수준으로 감소하는 것으로 확인됐습니다. 특히 흡연자는 황반 색소 감소 속도가 비흡연자보다 2.3배나 빠른 것으로 나타났습니다. 루테인은 황반 색소의 중요 구성 성분입니다. 현재 시중에 나와 있는 루테인 제품은 '마리골드(금잔화) 추출물이 99% 이상 함유된 것으로, 이것을 섭취하면 이 성분이 혈관을 타고 시신경으로 가 망막의 황반 색소를 보충해 준다는 것이 업체들의 설명입니다. 25세를 넘으면서 파괴되는 루테인 색소는 몸 안에서 다시 생성되지는 않습니다. 루테인은 식물 중에서 금잔화, 시금치, 브로콜리, 고구마 등의 색소에 많이 들어 있습니다. 영양제로 보충할 경우 함유량이 6mg~40mg까지 다양하게 있습니다만 섭취량은 12~20mg 정도가 바람직한 것으로 보고 있습니다. 사람에 따라 효과는 차이가 있으나, 대개 2~3개월 복용하면 시력이 개선되는 느낌을 받을 수 있습니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 증상 (Symptoms of Diabetes Mellitus)

모든 당뇨병 환자들이 당뇨병이 시작되면서 곧바로 증상을 경험하는 것은 아닙니다. 혈당(blood glucose)이 180mg/dL을 넘어서면 소변에서 당이 나오게 되는데 이 정도의 혈당 농도일 때는 자각 증상이 나타나지 않습니다. 그러나 혈당이 더욱 높아지면 갈증(thirsty)과 함께, 다뇨(polyuria), 다음(polydipsia), 다식(polyphagia)의 3D(three poly) 증상이 나타납니다.

정상적인 사람의 하루 소변량(urine amount)은 약 1.5리터 전후이지만 당뇨병이 있을 때는 3리터를 넘은 경우가 많아 소변 횟수가 늘어납니다. 그 이유는 원래 정상적으로 신장(콩팥: kidney)에서 걸러진 혈액 내에 들어 있는 당분을 전부 재흡수해서 혈액 내로 다시 돌아오게 하던 것을, 고혈당(hyperglycemia)으로 인해 재흡수할 수 있는 한계를 넘어가서 넘치는 당분이 소변으로 빠져 나가고 이를 따라서 몸속의 수분도 함께 끌려 나가서 소변량이 많은 빈뇨(urinary frequency)와 다뇨현상이 발생하기 때문입니다.

결과적으로 탈수가 일어나고, 또한 고혈당에 의한 혈관내의 삼투압(osmotic pressure)이 높아져서 조갈증(thirst)이 생겨서 물을 많이 마시게 되



는 다음 현상이 따라서 나타납니다.

또한 인슐린 작용에 대한 민감도(sensitivity)가 떨어지거나 인슐린 자체가 부족하게 되면서 몸속에서 에너지 원으로 당분을 잘 이용하지 못하게 되고 혈중의 당분이 모자란다고 느끼게 되어서 자주 허기 상태를 느껴서 많이 먹게 되는 다식 현상도 생기게 됩니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

