

발건강

신경종

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

신경종은 발의 부위 가운데 발가락 사이 지점의 발바닥에 가장 흔하게 생깁니다. 특히 손상된 피부신경에서 자주 생길 수 있으며 신발 압박이 가해지면 통증이 유발됩니다. 통증은 딱 끼는 신발이나 높은 굽의 신발을 신을 때 심해지고, 자전거 타기 등 전족부에 체중부하가 많은 활동을 하고 난 후에 악화되는 경우가 많습니다. 신경종은 일반적으로 여성에게 남성에게 비해 8~10배 많이 발생합니다.

가장 흔한 증세는 걸을 때 앞 발바닥에 통증을 느끼는 것입니다. 맨발로 쪼그라든 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 한손으로 강하게 쥐고 질환이 의심되는 발가락의 공간을 두 손가락으로 누르면 증세가 유발됩니다. 좀더 정확한 진단을 위해서는 X-ray로 스트레스 골절인지를 확인하고 아니라면 MRI로 신경종의 정확한 위치와 크기를 확인할 수 있습니다.

보존적인 치료 방법은 외출 후에 미지

근한 물에서 약 5~10분 정도 족욕을 하며 발목과 발가락을 마사지하는 것입니다. 볼이 넓고 굽이 낮은 신발을 신고 중족골 패드를 함께 사용하면 중족골두 사이의 거리가 벌어져서 신경의 압박을 풀어 주는 효과가 있습니다. 다른 방법으로 Custom Support를 사용해 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 못하는 경우 신경을 축소시키는 알콜을 투약하면 많은 효과를 볼 수 있습니다.

수술적 치료 방법으로는 원인이 되는 기간 신경종 자체를 절제하는 수술이나 중족골 사이의 인대를 절제하여 신경에 가해지는 압박을 풀어 주는 것입니다. 이를 통해 증상을 호전시킬 수 있습니다. 발가락 사이나 발바닥에 심한 통증이 느껴지면 신경종을 의심할 수 있습니다. 신경종이 의심되면 가까운 병원에서 검사를 받으시고 올바른 치료를 받는 것이 중요합니다.

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



가정의학

당뇨병 합병증 - 급성 합병증

(Complication of DM-Acute Complication)

▶ 지난호에서 이어집니다.

비케토성 고삼투성 혼수는 감염증(infection), 심근경색(myocardial infarction), 뇌경색(cerebral infarction)이나 다른 급성질환(acute disease)이 선행되어 있을 때에 더 잘 발생합니다. 많은 경우에서 환자의 반응 정도가 둔감해진 원인을 찾기 위해 검사하다가 고혈당과 탈수 상태가 확인되면서 진단(diagnosis)이 됩니다.

대개 혈당은 600mg/dL 이상으로 수치가 1,000mg/dL을 넘어가는 경우도 흔합니다. 이렇게 혈당이 높으면 소변을 통해 포도당(glucose)이 많이 빠져나가면서 수분도 함께 끌고 나가서 탈수가 더욱 심해지게 됩니다. 케톤뇨가 발생하지 않는 이유는 제2형 당뇨병에서는 혈중에 인슐린이 어느 정도 있어서 지방분해(lipolysis)를 막고 있기 때문입니다.

탈수가 심해지면서 나타날 수 있는 또다른 위험은 혈액의 점도(viscosity of blood)가 증가하면서 혈전증(thrombosis)이 생겨서 혈관이 막히는 상태와, 의식수준(level of consciousness)이 떨어지거나, 감각(sensor)과 운동 능력(motor ability)이 약해지고, 국소적인 간질 발작(focal seizure)이나 반사 능력 저하(decrease of reflex), 수전증(tremor)

등이 나타날 수 있습니다.

치료는 빠른 수분 보충(rehydration)과 함께, 전해질 교정(electrolyte control)을 해주면서 인슐린을 주입을 하여야 합니다. 당뇨병성 케톤산혈증의 경우와 마찬가지로 비케토성 고삼투성 혼수도 집중적인 치료(intensive treatment)와 모니터(monitor)를 필요로 하기 때문에 병원에 입원(admission)하여 치료를 받도록 하고 있습니다.

또한 원인이 되는 질환(causative disorder)이나 상태가 있을 경우에는 함께 교정을 해야 효과적인 치료가 될 수 있습니다. 이러한 합병증을 예방(prevention)하기 위해서는 건강한 식생활(diet control)과 운동(exercise)을 통해서 당뇨병의 발생을 막도록 하며, 주기적인 검사(periodic test)를 통해서 당뇨병의 발생을 조기에 발견(early detection)해야 하며, 당뇨병이 발생된 경우에는 치료를 잘 받으면서 자가 혈당검사(self blood glucose test)를 수시로 하여 진행 정도를 파악하는 것이 필요합니다.

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



생활건강

관절염과 중금속 해독에 좋은 소나무유황과 보스웰리아

▶ 1445호에서 이어집니다.

소나무는 버릴 것이 아무 것도 없습니다. 소나무 잎과 껍질은 피크리게놀이란 성분으로 혈액순환제로 세계적으로 이용하고 있으며 마지막 숯까지도 해독제로 사용하고 있습니다. 바로 이 진세노사이드가 바로 유황아미노산이라는 사실이 매우 중요합니다.

자연에 존재하는 유황은 크게 3가지로 분류하는데 광물성 유황, 식물성 유황, 동물성 유황입니다

- 광물성 유황 : 화산이나 지진 또는 유황은천과 같이 지하에서 표출된 토유황(담황색)

- 동물성 유황 : 흔히 웅덩이라고 일컫는 곰의 쓸개(돼지의 쓸개도 마찬가지)나 우황청심원의 주성분인 소의 담즙, 사향노루의 배꼽 주변에서 채취한 사향

- 식물성 유황 : 그 수를 헤아릴 수가 없지만 대표적인 것이 인삼 속의 사포닌, 소나무 속의 유황 같은 독특한 방향을 가진 채소나 약초 등을 들 수가 있습니다. 근래에는 마늘, 양파, 쪽 상항버섯, 아가리쿠스, 케일 등에서 많은 유황아미노산이 함유되어 있음을 알게 되었으며, 이 유황아미노산이 암을 치료하는 탁월한 물질로 소개되어 있습니다. 또한 죽염을 제조하는 과정에서 이용하는 대나무의 속살이 유황아미노산 덩어리로서 소금

을 채우고 입구를 황토흙으로 막고 소나무로 불을 지펴 죽염을 만드는 것 역시 유황 성분을 이용하고자 하는 것입니다. 최근 유황의 법제 과정을 획기적으로 극복한 '유황오리'로부터 무독의 광물질 유황을 얻기도 한다. 그렇지만 이제 천연 식이 유황(소나무유황)을 통하여 무독성의 유황 성분을 쉽게 섭취할 수 있게 되었습니다.

20세기가 영양소의 황제라는 '비타민 시대' 였다면 21세기는 '유황의 시대' 가 될 것입니다. 왜냐하면 유황 성분이 다른 어느 원소보다 현대인의 건강 노선에 있어서 최대의 적이 되는 중금속, 유해 물질, 화공독을 제독하는 신비한 해독(解毒)작용을 가지고 있기 때문입니다. 현재 미국 대체 의학 병원에서는 식물성 소나무유황이 항암제, 해독제, 근육통 치료제, 통증 완화제, 항우울제, 염증 치료제, 피부 외용제 등으로 다양하게 사용되고 있습니다.

너무 고가의 영양제가 아니더라도 눈여겨 보면 우리 주위에 합리적인 가격으로 접할 수 있는 건강 보조제들이 많이 있습니다.

◆비타민 전문점
▶ 문의: (714) 534-4938
Nutritionist Jack Son

생활건강

손발 차갑고 심하게 저리다면

추운 날씨가 달갑지 않은 이들이 있다. 바로 수족냉증이 있는 사람들이다.

그런데 단순히 손발이 차가운 것을 넘어, 손·발가락 끝이 파랗게 변하거나 심하게 저리다면 '레이노 증후군(Raynaud's Phenomenon)' 을 의심해보아야 한다.

레이노 증후군은 한랭 자극에 노출될 시 말초 혈관에 과도한 혈관 수축이 일어나는 질환이다. 한 연구 결과에 따르면 수족냉증을 호소한 사람의 30%가 레이노 증후군을 앓고 있다.

수족냉증과 레이노 증후군은 증상이 비슷하면서도 다르다. 수족냉증은 추위를 느끼지 않을 만한 온도에서도 손발이 찬 느낌을 받으며 아랫배, 무릎에도 한기를 느끼는 경우가 많다.

반면 레이노 증후군은 손발이 찬 증상은 비슷하지만, 자주 저리면서 피부색이 푸른색으로 변하면서 통증이 느껴진다. 또한 편두통이나 흉



통과 같은 증상이 동반되기도 한다.

레이노 증후군 관리의 첫 단계는 '생활 습관의 교정' 이다. 기본적으로 추위에 노출되는 환경과 스트레스를 최소화하고 규칙적인 운동을 해야 하며, 니코틴과 카페인을 혈관을 수축시키므로 반드시 피해야 한다.

이 밖에도 손을 따뜻하게 유지하기 위해 열선이 있는 장갑이나 손난로 등을 사용하고, 냉장고에서 차가운 식품을 꺼낼 때도 장갑을 착용하는 것이 좋다.

생활 습관 교정만으로 증상 호전이 안된다면 의사의 진단을 거쳐 약물 치료를 해야 한다.

사진=shutterstock