

발건강

아킬레스건염

▶ 1457호에서 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 생길 수 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.

사진=shutterstock

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



가정의학

당뇨병의 치료 식이요법(Diet Therapy)의 적용

▶ 지난호에서 이어집니다.

하루에 섭취하는 총열량을 결정했다면 3대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방질)를 배분하여야 합니다. 전체 열량 중 55-60%를 탄수화물로, 15-20% 정도를 단백질로 섭취하고 나머지를 지방질로 하는데 지방질의 비율은 20-25%로 합니다.

3대 영양소별 열량이 정해지면 각 영양소별 식품의 양을 결정합니다. 즉 영양소별 열량을 영양소 1g이 내는 열량으로 나누면 되는데 탄수화물과 단백질은 1g당 4kcal, 지방은 9kcal를 냅니다. 쌀을 주식으로 하는 우리나라 사람들의 음식 중에 탄수화물이 차지하는 비율이 약 70% 정도이므로 전체 열량의 55-60%의 탄수화물을 섭취하기 위해서는 탄수화물을 약간 줄여야 하는데 하루의 총탄수화물량이 100g이하가 되지는 않게 합니다.

혈당을 정상으로 유지하기 위해 쉽게 흡수되어 혈당을 빨리 올리는 설탕, 꿀, 단맛이 강한 과일 등과 같은 단순당의 섭취를 되도록 제한합니다. 섬유질은 혈당이 급히 올라가는 것을 막아주는 역할을 하므로 단맛이 덜 한 과일이나 야채와 같은 섬유질이 많은 식품은 당뇨에 좋은 식품입니다.

단백질의 섭취는 체중 1kg당 1-2g은 되어야 하며, 하루에 최소한 체중 1kg당

1.07g은 섭취해야 합니다. 대개 단백질은 동물성식품을 통해 섭취하는데 여기에는 지방질이 많이 들어 있으므로 이것도 열량계산에 넣어야 합니다. 콩이나 두부 등의 식물성식품을 통해서도 단백질을 충분히 섭취할 수는 있지만 전체 단백질의 1/3은 동물성 단백질로 섭취해야 합니다.

지방질 섭취는 고지혈증과 같은 합병증을 예방하기 위하여 콜레스테롤과 동물성지방의 섭취를 제한하고 불포화지방산과 포화지방산의 섭취비율을 0.8 또는 1대 1.2로 하는 것이 좋습니다.

정상적인 몸의 기능을 유지하는데 필수적인 비타민과 칼슘, 인, 요오드, 철분 등의 미네랄, 그리고 구리, 망간 등의 금속도 혈액과 세포 속에 적당량 있어야 신진대사를 돕고, 정상적인 세포활동을 도와서 몸을 건강하게 하므로 음식을 통해 섭취해야 하는데, 균형 있는 식사만 하면 별로 부족하지 않게 유지할 수 있으며, 부족한 경우에 대비하여 흔히 구할 수 있는 종합비타민을 기본적으로 복용하는 것은 건강을 위해 권장되는 방법이기도 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



생활건강

천연 항생, 항암제 골든셀 뿌리

건강에 관한 관심이 높아짐에 따라 화학적인 약품을 사용하기보다 대체 요법으로 약초를 구입하여 사용하는 사람들이 많아졌다. 또한 항생제 남용으로 초래되는 면역력 약화의 문제, 그리고 항생제에 대한 내성으로 생기는 문제들은 많은 지식인들의 눈을 천연 치료법으로 돌리게 하였다.

골든셀은 전 약초 영역에서 가장 뛰어난 치료제 중의 하나이다. 거의 모든 질환이나 염증이 좋으며, 특히 소화기관에 관련된 질병에 효과가 높다. 이 약초는 위장에 관련된 모든 질병과 모든 감염과 염증이 탁월한 효과가 있는데, 직접 헬류로 들어가 간 기능 조절을 돕고 정상화시킨다. 또 인체 내 감염을 정지시키며 독을 없애주는 역할을 해 천연 항생제로 불리고 있다. 감기 치료제로도 아주 좋으며, 코, 기관지, 장, 위장, 방광 등 모든 점막질환에 신속한 치유를 가져다 준다. 다른 약초와 같이 사용할 때, 무슨 질병을 치료하든지 간에 강장제의 효능을 증진시킨다. 하제, 암, 종양, 폐양, 의욕 부진, 항생제가 필요한 모든 질병에 쓰이고 약초계에서 일반적으로 가장 즐겨 쓰이고 있다

(*임산부는 복용해서는 안 된다.)

■ 골든셀의 효능

1. 골든셀 차와 함께 복용하면 심장 장애로 인한 고통을 경감시켜주고 심장의 기능을 강화시켜 준다.
2. 위궤양, 십이지장 궤양, 소화불량, 편도선이 부었을 때와 입안이 험했을 때 골든셀을 복용하면 아주 좋은 효과가 있다.

3. 디프테리아, 편도선염, 기타 각종 중증 목 질환 발생 시 복용하면 효과가 좋다.
4. 만성 카타르스성 장염 및 기타 모든 카타르스 질환에 효과가 있다.
5. 치조농루증이나 잇몸이 험했을 때 컵에 다 소량의 골든셀 차를 담아 칫솔에 적셔서 치아와 잇몸을 철저히 닦아내면 놀랍게 효과가 있다.
6. 코가 막히든지 코의 점막이 무엇이든지 어떤 종류의 비후 장애에 소량의 양을 물에 녹여서 손바닥을 우묵하게 해서 코를 대고 코로 들어 마셨다가 서서히 내 뱉으면 좋은 효과가 있다.
7. 장 및 방광질환에 골든셀을 복용하면 특효가 있다.
8. 하제로서, 치핵, 치질, 전립선 이상증의 치료에 도움이 된다.
9. 방광, 간, 췌장, 비장 및 신장 질환에도 복용하면 효과가 있다.

골든셀은 이상 열거한 바와 같이 여러 가지 다른 약초와 병합해서 사용하기도 하며 골든셀만을 단독적으로 사용할 수도 있고 또 다른 여러 방법으로 다양하게 사용할 수 있다. 그 다양한 방법 중에는 1차수저의 골든셀을 물 1컵에 타서 식후에 하루 2-3회 복용하면 된다. 또는 1티스푼의 가루를 입에 넣고 물을 마셔도 된다. 시중에는 골든셀이 함유된 여러 가지 약품들이 판매되고 있지만 그 함유량이 극소량이기 때문에 기대할 만한 효과를 못 보는 실정이며 값도 비싸다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

채식하려면 꼭 체크해야 할 것들

채식하는 사람들이 늘고 있다. 일반적으로 채식은 혈압을 낮추고 심장질환의 위험률을 낮추는데 도움이 된다. 일주일에 단 하루만 육식을 금하는 생활을 해도 암, 심장질환, 당뇨, 비만 등의 위험률이 떨어진다.

하지만 먼저 자신의 몸 상태를 체크하지 않고 시작하는 채식은 오히려 역효과를 낼 수도 있다. 채식을 시작하기 전 체크해야 할 사항을 '코메디닷컴'이 설명했다.

◆비타민을 충분히 섭취하고 있는가?

육류를 먹지 않아도 다양한 영양소를 섭취할 수 있다. 하지만 몇 가지 영양소의 결핍이 우려되는 만큼 식단을 주의 깊게 살펴볼 필요가 있다. 가령 비타민 B12는 육류에 함유돼 있는 영양소다. 완전 채식을 통해서 섭취하기 어렵다. 또한 비건 식단을 짤 때는 비타민 D, 칼슘, 오메가-3지방산, 철분 등이 충분히 함유돼 있는지도 신경을 써야 한다.

비타민 B12를 보충하기 위해서는 달걀이나 유제품을 먹는 '락토 채식'을 하는 것이 좋다. 오메가-3 지방산, 비타민 D, 철분까지 넉넉하게 보충하려면 어류까지 먹는 '페스코 채식'을 하는 방법이 있다.

◆식단표를 작성하고 있는가?

채식주의를 실천하려면 식단을 체계적으로 잘 짜는 것이 무엇보다 중요하다. 더불어 조리법에도 신경을 써야 한다. 식물성 식품 위주의 음식을 먹는다고 해서 자동적으로 건강해지는 것은 아니다. 가공식품이나 나트륨, 설탕 등이 많이 들어간 요리를 한다면 채식의 의미가 퇴색된다.

적당한 한 끼 식사량, 과하지 않은 첨가물, 영양소의 균형 등을 다 함께 고려해야 효과를 볼 수 있다. 자신의 체질과 건강 상태 등을 고려한 채식 식단을 계획해야 한다. 무조건 육류를 먹지 않겠다는 계획보다는 상황에 따라서는 일주일에 2-3일은 육류를 먹겠다는 식의 유연한 사고도 필요하다.

◆운동을 병행하고 있는가?

평소 운동량이 많거나 근육을 만들고 있는 사람이라면 단백질 섭취가 중요하다. 그렇다면 채식 식단만으로도 단백질 보충이 가능할까? 비건 식단을 통해서도 두부, 견과류, 퀴노아, 렌틸 등을 통해 충분한 단백질을 섭취할 수 있다. 하지만 운동량이 많은 편에 속하는 사람이라면 좀 더 구체적인 식단을 계획하는 것이 좋다.