

발건강

무지외반증(Bunion)

무지외반증이란 엄지발가락이 둘째 발가락쪽으로 기울어지는 발 정형 문제로, 1 종족골이 바깥으로 치우쳐서 신발을 신을 때 불편할 수 있다. 심한 경우에는 엄지발가락이 둘째 발가락과 엇갈리는 정도까지 돌아가고, 둘째 발가락이 망치족지로 변하여서(Hammer Toe) 둘째 발가락 아래에 굳은살이 생길 수 있다.

원인으로는 선천적 요인과 후천적 요인이 있다.

선천적인 요인으로는 평발과 과도하게 유연한 인대를 가지고 있으면 무지외반증이 생길 수 있다. 후천적 요인으로는 발이 좁은 하이힐을 신을 때 무지외반증에 걸릴 수 있다.

진단으로는 우선 x-ray 를 찍고 Inte-metatarsal Angle을 재서 수술이 필요한 경우 Angle에 따라서 수술이 달라진다. 무지외반증 수술에는 120도가 넘는 수술 방법이 있기 때문에 x-ray로 잘 진단해서 알맞은 수술 방법을 써야 한다.

심하지 않는 경우는 수술 후 바로 걸을 수 있고 6주 정도면 정상적인 생활을 할 수 있다. 무지외반증이 있지만 통증이 없는 경우도 많다. 이럴 때는 수술을 권하지 않는다. 당뇨병환자가



무지외반증이 있으며 엄지 발가락이 둘째 발가락을 계속 눌러서 욱창이 생기는 경우에는 수술을 권한다. 욱창으로 인한 뼈의 감염과 발의 절단을 막기 위해서이다.

보존적인 치료를 위해, 돌출 부위를 보호할 수 있는 편하며 발가락 쪽이(Toe box) 넓은 신발을 신어야 된다. 교정 깔창을 사용하면 무지외반증이 생기는 것을 방지할 수 있다. 무지외반증 발 수술을 하면 6개월정도 침대에 누워서 있어야 된다고 생각하는 사람들이 많은데 우선 발 전문의와 상의하고 알맞은 치료를 하는 것이 바람직하다.

일러스트=shuttersock

강현국·김상엽 발&발목 전문센터
김상엽 Sang Kim DPM
Office Number: (714) 735-8588
한국어 서비스: (714) 773-2547
5451 La Palma Ave, #26
La Palma, CA 90623



가정의학

당뇨병의 치료

경구약물 요법의 종류 - Metformin

▶ 지난 호에서 이어집니다.

다른 당뇨병 치료약에서 흔히 나타날 수 있는 부작용인 저혈당이 드물다는 것도 이 약의 장점입니다. 또한 제2형 당뇨병이 발생하는 가장 중요한 이유인 인슐린의 민감도가 떨어지는 것을 어느 정도 되돌릴 수 있다는 의미에서 metformin은 당뇨병의 진행을 부분적으로나마 막을 수 있는 몇 안 되는 약 가운데 하나입니다.

그래서 당뇨병으로 진행되고 있는 중간 과정인 내당능장애에서도 사용할 수 있는 효과적인 약제로 구분되기도 합니다.

한편 metformin은 혈중의 나쁜 콜레스테롤(LDL-cholesterol)과 중성지방(triglyceride)도 낮추어 주는 효과가 있으므로, 당뇨병과 동반되어 나타나는 고콜레스테롤혈증과 고지혈증에도 도움이 되는 매우 유용한 약입니다.

metformin의 중요한 단점은 신장이나 간의 기능 저하가 있을 때에는 사용할 수 없다는 것입니다. 신장 기능이 떨어진 상태에서 사용했을 때에는 젖산산혈증이라는 위험한 급성합병증이 생길 수 있기 때문입니다.

또한 엑스레이 촬영이나 CT 촬영을

할 때 사용되는 조영제를 쓸 때는 그 조영제에 의해서 신장 기능이 영향을 받을 수 있는데, 이 때에 metformin을 계속 사용하는 경우 젖산산혈증의 위험성이 증가하므로 조영제를 사용하는 검사를 받기 전에는 반드시 24시간 이전에 metformin의 사용을 멈추어야 합니다.

이상과 같은 이유로 당뇨병으로 진료를 받을 때 정기적으로 하는 검사에 신장 기능 검사는 포함시키는 것이 매우 중요합니다. 당뇨병의 합병증을 조기 발견함과 동시에 이런 약제들의 합병증을 예방할 수 있기 때문입니다.

또한 metformin의 사용초기에는 자주 복부팽만감, 소화불량, 설사와 같은 위장관 장애가 자주 동반되므로 처음에는 적은 용량을 사용하다가 서서히 용량을 증가시키는 것이 위장관 장애를 예방하는데 도움이 됩니다. metformin의 혈당을 낮추는 효과는 당화혈색소를 1.5-2%를 감소시키는 정도입니다.

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



생활건강

'관절염과 암'에 좋은 강황

강황은 인도 요리에 많이 사용하는 양념으로 우리에게도 낯익은 식물입니다. 강황, 커큐민, 팀메릭은 모두 다 같은 말입니다. 약용으로는 주로 뿌리를 사용하며 항산화 효과가 뛰어나 세계적으로 약용식물로 많이 사용하고 있는 추세입니다.

강황은 소염진통제와 견줄 정도로 효과가 뛰어나면서도 부작용은 적은 것으로 보고 되고 있습니다. 강황의 소염 효과는 콜티코스테로이드(corticosteroid)인 코티손(cortisone)의 절반에 미친다는 연구들도 있습니다. 콜티코스테로이드는 소염제의 표준처럼 사용되는 약물이지만 오랜 기간 사용할 경우 간 손상, 부종, 뼈 손상, 고혈압 등의 부작용이 나타날 수 있는 위험한 약이기도 합니다.

강황은 항염증성 말고도 여러 가지 효과를 가지고 있어, 만약 어떤 한 가지 질환을 위해 강황을 사용한다면 자동적으로 다른 많은 문제의 질병으로부터 보호받을 수 있습니다. 커큐민이 풍부한 강황이 항염증을 가진다는 것은 당연한 일입니다. 이 물질이 염증을 일으키는 프로스타글란딘의 생성을 억제한다는 것은 너무나 많은 연구논문에서 증명되었습니다. 관절염을 예방하는 이 물질은 특정한 염증 경로를 겨냥해서 억제한다고 알려져 더 놀랍습니다.

아스피린은 붓는 것을 방지하는 한편 혈액 응고를 억제하여 출혈의 위험성을 높이기도 합니다. 학자들은 출혈의 위험성으로 아스피린을 복용하지 못하는 환자들을 20% 정도로 추정하고 있습니다. 이런 점에

서 혈액 응고를 정상적으로 유지하면서 염증을 막아주는 것이 강황의 장점입니다.

그리고 강황의 항산화 작용은 결장암, 유방암, 폐암 등의 예방을 도와 준다는 연구도 있습니다. 동물 실험에서 커큐민 성분이 결장암의 위험을 58% 감소시켰으며 다음의 4가지 기전에 의해 이와 같은 작용을 나타냅니다

먼저 커큐민은 암을 유발하는 물질을 중화시킵니다. 다음으로 돌연변이를 방지하여 정상세포가 암세포로 바뀌는 것을 막아줍니다. 또 커큐민은 암세포의 숫자와 크기를 감소시키며 암세포의 전이도 막습니다. 그리고 강황은 간독소를 분해 시키는 글루타치온-S-트랜스퍼라제(glutathion-S-transferase) 효소를 활성화하여 간보호작용이 뛰어나다. 이렇게 길고 혀 꼬부라지는 효소의 이름을 기억할 사람은 없겠지만 하나의 작은 허브에 이토록 많은 화학 성분과 효과가 있다는 것은 놀라운 일입니다. 암에 좋다는 이유로 몇 백 불부터 몇 천 불을 투자하는 것보다 실속 있는 허브를 찾아서 꾸준히 관리하는 더 지혜로워 보이는 이유입니다.

강황을 사용할 때는 농축 형태의 제제를 선택하는 것이 좋습니다. 농축 형태의 캡슐 400-450mg을 식후 1개씩 3번 복용하면 효과를 볼 수 있습니다. 가루를 사용할 때는 식후1 티스푼씩 하루 2-3번 좋아하는 음료에 타서 먹어도 좋습니다.

◆비타민 전문점:(714)534-4938

생활건강

운동하다 '삐끗'

...올바른 얼음찜질 방법

운동을 하다 보면 크고 작은 부상을 입을 때가 있다. 이럴 때 많은 사람들이 얼음찜질을 한다. 하지만 잘못된 방법으로 찜질 할 경우 오히려 근육조직 주위를 손상시킬 위험이 있다. '코메디닷컴'이 통증과 염증을 줄여주는 바른 얼음찜질 방법을 소개했다.



■ 15-20분 충분히 한다

얼음찜질을 10분 이내로 하면 피부는 식힐 수 있지만, 아래에 있는 근육조직에 미치는 영향은 미미하다. 15분에서 20분 정도가 적당하다.

■ 오래 하지 않는다

얼음찜질은 20분 이상 하지 않는 것이 좋다. 동상 위험이 있기 때문이다. 피부가 빨갛게 되었다면 과하다는 경고 신호다. 감각이 없어지면 찜질을 멈춰야 한다.

■ 하루에 여러 번 한다

하루에 3회~5회 얼음찜질을 하면 효과가 더 좋다. 시간 간격은 최소 45분 이상 둔다. 하루 3회 이상 규칙적 찜질은 염증을 줄이는데 도움이 된다.

■ 며칠 동안 꾸준히 한다

부상을 치유하는 데 하루로는 충분하지 않다. 며칠 정도 찜질을 해주고, 그래도 증상이 악화되거나 불편하다면 의사의 도움을 받는다.

사진=shutterstock

■ 운동 전에는 하지 않는다

얼음찜질을 하면 감각이 무뎠다. 우리 몸은 감각기관에서 들어온 신호를 뇌에서 받아 처리하는데, 달리기를 하기 전 다리의 감각이 무뎠다면 이 신호 전달에 문제가 생길 수 있다. 이 때문에 부상 위험이 증가할 수 있기 때문에 운동 전에는 얼음찜질을 하지 않는다.

■ 운동 후 최대한 빨리 한다

운동 중 부상을 입었든 원래 문제가 있었든, 달리기를 한 후에는 최대한 빨리 부상 부위를 얼음찜질하는 것이 좋다. 붓기를 줄이고 치유과정이 시작된다.