

발견강

통풍(Gout)

▶ 1473호에서 이어집니다.

- 통풍의 증상은 다음과 같습니다.
- 1) 주로 엄지발가락, 발목, 무릎 등 한군데 관절이 갑자기 빨갛게 부어오르고 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 걷지 못합니다.
 - 6) 특히 밤에 심해져 잠을 못이룰 정도로 이르기기도 합니다.

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



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.

사진=shutterstock

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



가정의학

당뇨병의 치료 경구약물 요법의 종류

▶ 지난 호에서 계속됩니다.

아밀린은 인슐린과 동시에 분비될 뿐만 아니라 인슐린 분비량이 떨어질 때 함께 줄어들며, 이들은 혈중에서 영양 물질의 양을 조절하는데 서로 보완적인 작용을 합니다. 아밀린은 제 1형 당뇨병에서는 거의 나오지 않고 제 2형 당뇨병에서는 부족하게 나옵니다. 아밀린의 작용 효과는 위장관의 운동을 저하시켜서 위배출 시간을 느리게 하고, 식사 후에 혈당을 올라가게 하는 글루카곤(glucagon)의 분비를 줄여주며, 간에서의 혈당 생성을 막아주며, 식욕을 감소시켜서 음식 섭취를 줄이는 방법으로 혈당을 조절하게 됩니다.

아밀린의 합성 유사체(synthetic analogue)로 시판되고 있는 pramlintide (Symlin®)는 식사 전 피하주사하여 사용하며, 인슐린과 보조적으로 작용하므로 인슐린의 사용량을 줄여서 사용할 수 있게 합니다. 또한 약효가 혈당치에 따라 작용하고 혈당이 떨어지면 효과가 없어지므로 저혈당을 일으키지 않습니다. 위장관에 대한 작용으로 체중 감소 효과가 있는 것으로 알려져 있으며, 부작용으로는 약 1/3의 사



용자 중에서 위장관 장애와 구역이 나타날 수 있지만 사용 기간이 지나면서 사라집니다.

사용 대상은 제1형 당뇨병과 인슐린 치료를 받는 제2형 당뇨병 환자에서 인슐린이나 인슐린(insulin analogue)과 함께 보조적인 치료에만 사용하도록 되어 있습니다.

사진=shutterstock

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



생활건강

피부와 관절에 탄력을 주는 콜라겐

콜라겐은 우리 몸의 단백질 성분으로 뼈, 근육, 힘줄에서 발견됩니다. 콜라겐은 아미노산이 모여 형성된 단백질 구조로 피부 진피층의 80~90%를 구성하며, 20대를 시작으로 체내 함량이 줄어들면서 나이가 들수록 빠른 속도로 감소하여 잔주름이 점점 늘어나기 시작합니다.

콜라겐은 크게 2종류로 생선 콜라겐과 동물성 콜라겐으로 구분합니다. 생선 콜라겐은 저분자 콜라겐으로 흡수가 고분자인 동물성 콜라겐보다 월등히 우수합니다. 저분자 콜라겐은 피부와 유사한 분자 크기로 체내 흡수가 잘 되어 진피층의 콜라겐을 채워줘 피부 탄력 증진은 물론 주름 개선에 많은 도움을 줍니다.

생선 콜라겐은 일반 콜라겐보다 흡수율이 42배정도 높기 때문에 가격이 비싸더라도 선호도가 높습니다. 생선 콜라겐은 대구나 명태 흉어 연어 등의 껍질이나 비늘에서 대부분 추출하고 있습니다. 주로 주름 완화, 피부 탄력과 연골 탄력을 주어 기관을 부드럽고 활력 있게 도와줍니다. 주요 효능은 다음과 같습니다.

- **잔주름 개선과 피부 보습 효과**
저분자 콜라겐은 수분과 결합하는 힘이 매우 강하며 히알루론산의 배출을 막아 표피층의 수분량을 높여주기 때문에 피부 보습 효과가 뛰어납니다. 그리고 칼슘의 손실을 막아 탈모나 골다공증에

- **심혈관 질환 개선 효과**
나쁜 콜레스테롤을 낮춰주어 혈관 질환 개선에 도움을 줍니다. 결핍 증상이 생길 경우 동맥경화를 부르는 고혈압과 치매, 치주염, 골다공증을 앞당길 수 있습니다.
- **신진대사 촉진**
근육량을 높여 주며 신진대사를 좋게 하여 체내의 노폐물을 배설시켜 적정 체중을 유지하는데 도움을 줍니다.
- **관절염을 완화**
콜라겐은 일반적으로 연골을 구성하는 물질이기 때문에 연골의 손상을 방지하여 관절염과 관련된 질병들을 예방하는 효과가 탁월합니다.

도가니탕이나 닭발이 콜라겐의 공급원이 될 수도 있습니다. 그러나 흡수력에서는 저분자 콜라겐이 월등히 우수하기 때문에 소화력이 약하거나 노약자인 경우는 저분자 생선 콜라겐을 선택하는 것이 좋습니다. 그리고 요즘은 조제 능력이 발달하여 콜라겐의 흡수 능력을 도와주는 히알루론산이나, 비오틴, 소나무유황 성분, 비타민C 성분의 조합으로 굳이 여러가지를 먹지 않아도 한 가지 제품으로 선택할 수 있는 것도 있으므로 눈여겨볼 만합니다.

◆ **비타민 전문점: (714) 534-4938**

생활건강

꿀잠 돕는 '베개' 적정 높이와 사용법

베개는 굿잠, 꿀잠을 위해 바르게 베야 한다.

건강정보 매체 '코메디닷컴' (kormedi.com)에 따르면 베개는 머리를 올려 놓는다고보다 목을 받쳐도록 사용해야 한다. 머리만 베개에 얹을 경우, 목에 부담이 가고, 부담이 심해지면 두통이나 어깨 결림을 야기할 수 있다.

올바른 베개 사용법은 어깨까지 지지 베개를 끌어당겨 깊게 머리를 올려놓는 것이다. 후두부에서 목덜미에 걸쳐 전체로 머리의 무게를 지탱하는 것이다.

베개 높이가 너무 높으면 목과 어깨에 부담이 생겨 통증이 발생할 수 있다. 또 너무 높은 베개를 베었을 때 목뼈의 자연스러운 곡선이 없어지거나 목과 어깨의 통증이 발생할 수 있다.

너무 낮은 베개를 베면 몸이 불편하고 일자목이 될 수 있다. 일자목이 되면 목뼈 전체에 무리가 가 근육이 더욱 뻣뻣하게 긴장되고, 목 디스크에 무리가 갈 수 있다. 또 너무 낮은 베개를 사용하면 얼굴이 부을 수 있다. 심장이 얼굴보다 높은 곳에 있으면 피가 머리에 쏠려 얼굴이 부을 수 있다.



베개의 적정 높이는 머리가 몸보다 6~8cm 높은 것이 좋다. 너무 높으면 목과 허리가 굽고 척추신경에 자극을 주면서 고혈압까지 유발하기도 한다. 이에 따라 고혈압 환자가 높은 베개를 사용하는 것은 매우 위험하다. 심장병을 가진 사람은 낮은 베개보다 높은 베개가 좋다. 심장으로 가는 피가 하체로 쏠려 심장의 부담을 줄여주기 때문이다.

베개는 사용자의 체형과 선호도에 따라 다르게 선택해야 하지만 일반적으로 베개를 1년에 한 번 정도 교체하는 것이 좋다. 그러나 베개가 더러워지거나 변형되거나 냄새가 나면 교체해야 한다.

베개의 적정 넓이는 사용자의 어깨 넓이와 비례한다. 일반적으로 어깨 넓이보다 약간 큰 베개를 사용하는 것이 좋다.

사진=shutterstock