

발건강

발목 관절 만성 불안전성 (Ankle Laxity)

발목관절 불안전성은 발목 염좌와 같은 질환이 생긴 이후에 적절한 치료를 받지 않아서 발목관절이 불안정한 상태로 지속되어 잘 넘어지고 균형을 유지하기 어려운 증상을 말합니다. 주로 농구와 축구 같은 발목을 많이 사용하는 운동, 과제중, 혹은 장시간 서서 일을 하는 직업에 종사하는 사람한테서 자주 일어납니다.

증상으로는 발목을 자주 접질리고 자주 넘어지며 발목 주위에 지속적으로 통증을 유발하고 힘이 잘 들어가지 않습니다.

진단 방법으로는 이학적 검사나 X-RAY를 통해 알수 있고 좀 더 정확한 진단을 위해서는 MRI를 통해 다친 인대나 상태를 확인할 수 있습니다.

치료방법으로는 비수술적인 방법과 수술적인 방법으로 나눌수 있습니다.

비수술적인 방법으로는 물리치료 혹은 발목 보호장비를 이용하거나 주사를 통해 스테로이드제 혹은 자신의 혈액에서 치료에 도움이 되



는 물질을 분리해서 다시 주사하는 PRP 를 들 수 있습니다 수술적인 방법으로는 내시경을 통해 손상된 인대를 제거하거나 발목인대를 봉합해 강화하는 방법이 있습니다.

발목관절 만성 불안전성은 단순한 발목 염좌를 방지해서 생기는 병으로 발목이 접질리거나 발목이 붓고 통증이 있으면 전문의를 찾아 진단을 받고 올바른 치료를 받는 것이 중요합니다.

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 인슐린 치료의 부작용과 조치법

저혈당 무감각증은 혈당을 아주 엄격하게 조절할 때 자주 나타납니다. 이때에는 혈당 조절의 목표를 약간 높여서 저혈당무감각증을 개선시킬 수 있습니다.

인슐린이나 강한 경구혈당강하제(oral hypoglycemics)를 사용하는 환자들은 저혈당의 가능성에 대비하여 평소에 혈당측정기와 함께 사탕이나 초코렛을 항상 지니고 다니다가 저혈당의 증상이 나타나면 2-3쪽을 먹도록 합니다.

시간이 허락되면 먼저 혈당을 측정해서 저혈당수치를 확인해 놓으면 차후에 주치의와 상의하여 다시 저혈당이 나오는 것을 예방하는 데에 많은 도움을 받을 수 있습니다.

간혹 당뇨병환자들이 실제 저혈당이 아닌 긴장 상태나 흥분 상태에서 저혈당과 비슷한 증상을 나타내는 경우가 있는데, 혈당측정기가 없어서 저혈당여부가 확인이 되지 않을 때에는 안전하게 사탕이나 초코렛을 복용하는 것이 좋습니다.

그것은 당을 섭취함으로써 고혈당이 잠시 나타나는 것이 저혈당에 의한 위험에 비해 훨씬 안전하기 때문입니다. 그리고 평소에 당뇨병 인식표(diabetes tag)을 지니고 다녀서 혼수상태(coma)



와 같은 심한 저혈당이 발생했을 때에 신속한 도움을 받을 수 있도록 해야합니다.

심한 저혈당 상태에서 의식이 혼탁해지거나 간단한 조치로 저혈당이 회복이 되지 않고 지속되는 경우에는 응급실(emergency room)로 바로 가서 조치를 받도록 해야합니다.

그 이유는 심한 저혈당이 지속되는 경우에 신경 손상(nerve injury)을 일으켜서 회복이 불가능한 뇌신경 장애(irreversible brain damage)를 일으킬 수도 있기 때문입니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



생활건강

회춘의 묘약 로열젤리

▶ 1481호에서 이어집니다.

뇌기능 향상: 일부 소비자들은 품질 좋은 로열젤리를 복용하고 나면 행복감 내지 상쾌감을 느낀다고 말하는데 이에 대해 일본의 Gifu Pharmaceutical University에서 그 연유를 밝혔다. 그들은 쥐에 뇌세포를 죽이는 독소 복합물을 준 후 로열젤리를 주었더니 뇌를 보호하는 물론 인지기능을 자극하고 뇌의 손상을 치유함을 알았다. 신경계의 고장에서 로열젤리를 치료를 위한 보호 작용으로 사용할 수 있음을 발견했다. 이러한 효과를 얻기 위해서는 하루 10-HDA가 6%인 로열젤리 2,000mg을 복용할 것이 권장된다. 여기에 오메가3와 BrainSmart(Loma)를 함께 복용할 것도 권장된다.

통계에 의하면 60세 이상의 1/3은 기억력에 문제가 생기며 85세 이상의 1/4은 심각한 기억력 상실로 고통을 받는다. 알츠하이머나 치매는 일정한 인구의 비율이 걸리는 것으로 보이며 최근 조사에 의하면 이는 베이비 부머 시대에게는 가장 큰 공포처럼 되어 있다.

더욱이 American Association of Retired Persons(미국은퇴자협회)에 의하면 나이드는 사람의 94%에게는 '두뇌의 기능 유지'가 최우선의 과제이다. 따라서 기억력 문제로 고통을 받는 수많은 사

람들을 위하여 점증하는 이 문제에 대해서 어떻게 자연적으로 대처할 것인가 연구되었다.

한 조사에서는 늙은 쥐들에게 로열젤리를 먹여 신경 화학적으로 뇌에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 그에 따른 행동에 대해서 평가하는 실험을 하였다. 몸무게 kg당 50mg 또는 100mg(68kg의 체중인 사람에게 3,400mg -6,800mg에 해당)을 쥐들에게 먹여 보았다. 실험에서는 신경 전달 물질 수준에 따른 물속에서 미로를 찾아가는 공간 기억능력을 측정하였는데, 신진대사와 특정 뇌 부분에서 로열젤리가 뇌의 기능들을 향상시켰다. 여기서 로열젤리가 신경전달에 의한 집중력 향상을 가져온다는 결론을 얻었는데 신경전달 물질은 뇌 안에서 상호 소통을 원활하게 한다. 소화기가 약하거나 영양소가 흡수가 안 되는 노약자는 로열젤리가 영양소가 골고루 함유하고 있기 때문에 기억력을 회복하는 시간이 단축되고 미네랄과 효소가 풍부하여 위장의 편안함을 바로 느낄 수가 있다

위에서 말하는 로열젤리의 함량은 유효성분 10-HAD 6%가 포함된 원액과 우더를 의미한다. 노인성 기억회복에 로열젤리를 능가하는 것은 찾아보기 힘들다. 영양소의 흡수력이 효능을 좌우하기 때문이다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

오전 8시 전 아침 식사하면 '당뇨 위험' 뚝

오전 8시 이전에 아침을 먹는 사람은 오전 9시 이후에 아침을 먹는 사람에 비해 당뇨병(제2형당뇨병)에 걸릴 위험이 59% 더 낮다는 연구 결과가 나왔다.

스페인 바르셀로나국제보건연구소(ISGLOBAL) 연구팀은 최근 프랑스 코호트(동일집단) 연구 참가자 10만명 이상을 추적 관찰한 결과 이같이 나타났다

연구의 제1 저자인 안나 팔로마-크로스 연구원은 "당뇨병은 건강에 해로운 식단, 신체활동 부족, 흡연 등 위험 요소와 관련이 있지만 또 다른 요인이 중요할 수 있다. 바로 우리가 먹는 시간이다." 라고 말했다. 그녀는 "먹는 것과 먹는 때를 바꾸면 당뇨병 위험을 줄일 수 있다." 고 덧붙였다.

연구팀은 프랑스 국립보건의학연구소(INSERM) 팀에 합류해 프랑스 뉴트리넷-상테(NutriNet-Santé) 코호트 연구에 참가한 성인 10만3,312명(여성 79%)을 대상으로 식사 빈도 및 시간, 제2형당뇨병(성인 당뇨병) 발병률 사이의 연관성을 조사했다. 이들 참가자는 3일(비연속적인 3일)에 걸쳐 24시간 동안 먹고 마신 것과 식사 시간에 대한 기록을 온라인으로 작성했다.



연구팀은 추적 관찰 첫 2년 동안의 식이 기록을 평균화한 뒤, 다음 7년(평균) 동안 참가자의 건강을 평가했다. 연구 기간 중 963명이 제2형당뇨병으로 진단받았다.

연구 결과 규칙적으로 오전 9시 이후에 아침식사를 사람은 오전 8시 이전에 아침식사를 한 사람에 비해 당뇨병에 걸릴 위험이 약 59% 더 높았다. 또 늦은 저녁 식사(오후 10시 이후)가 당뇨병 위험을 높이는 반면, 하루에 약 5회에 나눠 식사하면 당뇨병 위험이 낮아졌다. 앞서 연구팀은 이른 저녁을 먹으면 유방암 또는 전립선암 위험이 낮아질 수 있다는 결과를 내놓았다.

연구팀은 아침 식사는 오전 8시 이전에, 저녁 식사는 오후 7시 이전에 하는 게 제2형당뇨병 발병률을 줄이는데 도움이 될 수 있음을 시사한다고 결론지었다.