

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 꼭 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 쪽신한 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. 발이 넓고 굽이 낮은 신발을 신고 중족골 패드를 함께 사용하면 중족골두 사이의 거리가 벌어져서 신경의 압박을 풀어 주는 효과가 있습니다. 다른 방법으로는 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

당뇨병의 치료 인슐린 치료의 부작용과 조치법

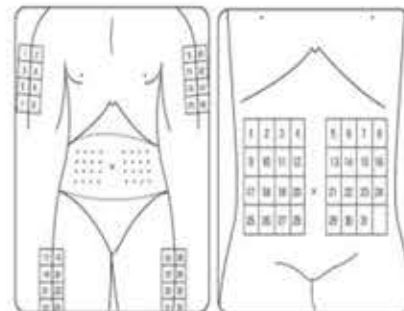
▶ 지난해에서 이어집니다.

인슐린 주사한 후에 바로 피부가 가렵고 화끈거리며, 두드러기가 나타나거나, 심한 경우 쇼크에 빠질 수도 있습니다. 증상이 가벼운 경우에는 고순도(high purified) 인슐린으로 바꾸고, 증상을 치료하기 위해서 항히스타민제(antihistamine)를 쓰기도 합니다. 그러나 증상이 심한 경우에는 탈감작(desensitization)이라는 특별한 방법을 통해서 인슐린 과민성을 제거하는 치료를 하기도 합니다.

인슐린을 사용하면서 나타날 수 있는 또 다른 부작용(side effect)중의 하나로 주사부위에서 피하지방이 위축되거나 반대로 과증식과 같은 반응이 나타나기도 합니다.

이를 예방하기 위해서는 인슐린을 주사하는 부위를 돌아가면서 이용하는 것이 중요합니다. 한 부위 내에서 순환 주사하는 방법, 예를 들어 복부에 인슐린 주사를 한다면 계속 복부에서 체계적으로 돌려가면서 주사하는 것이 주사할 때마다 다른 부위로 순환하는 것보다 더 좋습니다.

이것은 매일매일 인슐린 흡수율의 변



화를 줄일 수 있기 때문입니다. 부위에 따라 흡수 정도가 다양하므로 주사부위를 선택할 때 고려해야 합니다.

인슐린요법을 하게 되면 체중이 증가하게 되는데 혈당조절을 엄격하게 할수록 체중 증가는 더 현저해 집니다. 이는 인슐린저항성을 더 심하게 하여 더 많은 인슐린이 필요하게 됩니다. 따라서 음식을 제한하고 적절한 운동으로 체중 증가를 막아야 합니다.

일러스트=shutterstock

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



생활건강

치매가 걱정된다면

치매는 현대의 중년들이 가장 걱정하는 질병 중의 하나입니다. 그 원인은 대부분 고혈압, 당뇨, 콜레스테롤, 고지혈 등으로 인해 혈액이 탁해지기 때문입니다. 탁한 혈액은 혈중에 영양과 산소 공급 부족해 순환기에 부정적인 영향을 미치며 결국 뇌세포의 인지 능력 후퇴를 유발하게 됩니다.

뇌세포는 한번 파괴되면 회복되기 어렵습니다. 그래서 예방이 매우 중요합니다. 예방을 위해서는 정크푸드나 동물성 지방을 줄이고 양질의 영양을 섭취하면서 운동을 소홀히 하지 않아야 합니다.

치매에 좋은 영양소로 먼저 포스파티딜세린(phosphatidyl serine)이 있습니다. 알츠하이머 환자에게 포스파티딜세린을 1일 200~300mg, 60일~6개월 섭취시킨 결과, 인식 능력과 기억력, 주의력, 집중력, 학습 능력, 이상 행동 등의 개선이 보고됐습니다. 또 미국에서 실시된 임상시험에서는 1일 300mg의 포스파티딜세린을 노화성 기억장애 환자 149명에게 12주간 투여한 결과, 신경학적 지표 개선이 인정됐다는 보고도 있습니다.

포스파티딜세린은 뇌세포막을 구성하는 인지질의 한 종류로, 음식으로 섭취하는 포스파티딜세린은 일단 분해되고 나서 뇌에 들어가 재합성돼 뇌의 영양분이 됩니다. 재합성된 포스파티딜세

린은 혈관벽이나 적혈구의 세포막을 부드럽게 해 혈액순환을 개선합니다. 그 결과 뇌세포의 신진대사가 활발해집니다. 포스파티딜세린은 물에 친숙해서 세포 내외 모두에 작용, 뇌세포 기능을 강화하는 효과도 있습니다.

두 번째로는 오메가3입니다. DHA와 EPA는 대표적인 뇌 건강 영양소로 알려져 있습니다. 오메가3를 많이 섭취할수록 치매를 일으키는 독성물질인 베타아밀로이드의 수치가 낮아집니다. 오메가3는 DHA, EPA의 순도가 높은 제품을 복용하십시오. 하루2알 정도만 복용해도 인지 능력 개선과 더불어 눈과 관절이 매끄러워지는 것을 느낄 수 있습니다.

마지막으로 은행잎 추출물을 보조적으로 사용할 수 있습니다. 은행잎에는 식물성 영양소인 Flavonoids가 많이 들어있습니다. 이 성분은 혈관을 확장시켜 혈류 증가를 유도하기 때문에 세포의 기능을 활성화시키고, 활성산소로부터 세포를 보호하여 그 기능을 활성화시킵니다.

또 은행잎 추출물(50:1)의 고농축 농도의 징코 성분(1일 160mg씩 4주 복용하면 시력이 향상되고, 1일 320mg씩 4주 복용하면 이명이 확실하게 개선되었다는 연구 결과도 있습니다.

◆비타민 전문점 (714) 534-4938

생활건강

근육이 좋아하는 운동 횟수는?

조금씩 운동하더라도 일주일에 운동을 최소 3번 이상 규칙적으로 하면 효과를 볼 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

호주 에디스코완대학교 연구팀이 26명의 젊은 참여자들을 대상으로 4주간의 훈련 프로그램을 실시했다. 운동 빈도에 따라 두 집단으로 나뉘었다. 두 집단 모두 30초간 흔히 알통이라 부르는 이두박근 운동을 했으며 한 그룹은 일주일에 3일을 했고 다른 그룹은 일주일에 2일을 했다.

연구 결과, 일주일에 3일을 운동한 사람들은 체력이 최대 4% 증가했다. 일주일에 3일을 운동한 사람들은 무게를 들 때 이두박근의 힘이 2.5% 증가했고, 무게를 내릴 때는 3.9% 증가했다. 운동을 2일만 한 사람은 체력에 있어 큰 향상이 없었다.

연구팀은 해당 결과가 근육을 형성하는 데 있어 규칙적이고 빈번한 운동의 중요성을 보여준다고 말했다. 적은 강도라도 자주, 규칙적으로 운동하는 것이 간헐적인 고강도 운동과 비교했을 때보다 누적 효과가 있다는 것이다.

연구 책임자인 스포츠 과학 전문가 켈 노사가 교수는 최소한의 운동으로



긍정적 결과를 얻기 위한 '기점(Tipping Point)' 이 바로 3일이라고 강조했다. 근육은 특히 낮은 강도로 운동할 경우 자주 자극받는 것을 좋아한다. 하지만, 3일보다 더 자주 운동한다고 해서 반드시 더 큰 결과를 가져오지는 않을 수 있다고 덧붙였다.

노사가 교수에 따르면, 일주일에 한번 2시간씩 운동하는 것보다 매일 20분씩 운동하는 것이 더 효과적일 수 있다. 매일 20분씩이라도 운동할 시간이 없다면, 5분이라도 시간을 내는 것이 건강에 차이를 만들어줄 수 있다고 전했다.

다만, 아무리 규칙적이더라도 휴식 없이 근육 운동을 계속하는 것은 지양해야 한다. 근육 향상은 우리가 쉬는 때 일어나기 때문에 힘과 근육량을 늘리기 위해서는 적당한 휴식이 필요하다.

사진=shutterstock