

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 망치족지모 변하여서(Hammer Toe) 둘째 발가락 아래에 굳은살이 생길 수 있다.



무지외반증이 있으며 엄지 발가락이 둘째 발가락을 계속 눌러서 욕창이 생기는 경우에는 수술을 권한다. 욕창으로 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.

원인으로는 선천적 요인과 후천적 요인이 있다.

선천적인 요인으로는 평발과 과도하게 유연한 인대를 가지고 있으면 무지외반증이 생길 수 있다. 후천적 요인으로는 볼이 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 120가지가 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. 당뇨병자가

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

전립선비대증 - 증상

급성요폐가 오는 흔한 원인으로는 배뇨의가 있는 상태에서 화장실을 가기가 곤란해서 억지로 참고 있다가 방광근육이 늘어나면서 근력을 상실해서 발생하는 경우가 많습니다. 또한 지나친 과로를 하거나 음주, 잦은 성교 등으로 전립선 부위의 충혈이나 부종이 생겨서 갑자기 요폐색 현상이 나타나기도 합니다.

급성방광염이나 전립선염이 전립선비대증에 겹칠 때에도 흔히 발생하며, 뇌일혈이나 뇌출혈과 같은 뇌신경손상이 있어서 방광근육이 잘 조절되지 않는 신경인성방광이 있는 경우, 급성이나 만성적인 변비가 있어도 급성 요폐가 나타날 수 있습니다.

한편 다른 질환의 치료 목적으로 약을 사용하다가 배뇨 장애를 일으킬 수 있습니다. 대표적인 약으로는 콧물이나 가래를 삭히는 목적으로 많이 사용하는 항히스타민과 같은 감기약이나, 관절염약으로 많이 애용되는 COX-2억제제(COX-2 inhibitors), Amphetamines과 같은 신경자극제, 마약류, 그리고 일부 항우울제와 같은 흔히 사용하는 약으로도 발생할 수 있으므로, 전립선비대증이 있거나 신경장애가 있는 경우에는 담당주치의와 약제 선택과 관련된 면밀한 상담을 하는 것이 중요합니다.

전립선비대증이 심해지고 오래되면 방광 기능이 점차 떨어지게 됩니다. 이는 커진 전립선으로 외부 압력이 높아져 있는 요도를 통해 소변을 내보내기 위해 반복해서 지나치게 방광 압력을 높여야 하기 때문에 생기는 현상입니다. 방광 기능이 떨어지면 일반적인 전립선 증상 이외에도 급성방광염이 잘 발생하게 됩니다. 급성방광염은 원래 해부학적인 구조 때문에 여성에게 훨씬 많이 발생합니다. 그러나 65세를 넘어서면 남자가 여자보다도 급성방광염이 더 많아지게 됩니다.

이외에 전립선비대증의 전신 증상으로는 오심, 구토, 전신무력감 등이 나타나기도 하며 음식 섭취가 잘 안되면서 체중이 줄기도 합니다. 그리고 오랫동안 방광의 압력이 높게 되면 신장에도 영향을 주어서 옆구리가 아픈 측복통이 나타나고 다리나 온몸에 부종도 생길 수 있습니다.

다음 호에는 치료여부의 기준이 되는 국제 전립선 증상지수에 대해 말씀드리겠습니다.

오문목 가정의학과비뇨기과
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 홍어 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 진피층의 수분량을 높여주기 때문에 피부 보습 효과가 뛰어납니다. 그리고 갈슘의 손실을 막아 탈모나 골다공증에

방에 많은 도움이 됩니다.

● 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

무리한 운동은 혈관 건강에 '독'

등산은 한국인이 가장 선호하는 취미 활동이다. 미국에서 생활하고 있는 한인들도 예외는 아니어서 유명 등산로에서는 언제나 한인들을 목격할 수 있다.

그런데 혈관이 좋지 않은 사람은 산행이 위험할 수 있다. 특히 일행이 없는 나 홀로 등산은 더욱더 위험하다. 위급 상황이 발생하면 도와줄 수 있는 사람이 없기 때문이다.

꾸준한 운동은 혈관 건강을 지키는데 도움이 되지만, 몸 상태를 고려하지 않은 무리한 운동은 오히려 건강을 해칠 수 있다. 특히 혈관이 좋지 않은 경우, 가파른 산을 오르는 등 단시간에 많은 힘이 필요한 운동은 삼가야 한다. 교감신경을 흥분시켜 혈압을 급격히 올려 혈관에 무리를 줄 수 있다. 고혈압, 협심증 등 심장 혈관이 좋지 않은 사람은 무거운 기구를 드는 근력 운동을 조심해야 한다.

한국의 질병관리청 자료에 따르면 혈관 건강이 좋지 않은 경우 큰 힘을 들이지 않고 꾸준히 할 수 있는 운동이 좋다. 지나친 운동보다는 하루 30분 이상, 일주일에 4일 이상 심장에 무리가 가지 않는 선에서 가볍게 운동해



도 혈압과 혈당을 낮출 수 있다. 평지를 자주 걸거나 일상에서 몸을 자주 움직이는 게 안전하다.

특히 평소 고혈압, 심장병이 있다면 나 홀로 등산은 피해야 한다. 특히 추운 겨울에 등산하면 혈관이 수축해 더 위험하다. 이때 도와줄 사람이 없다면 생명을 잃을 수 있다. 한국에서 발생하는 산행 사고의 절반 이상은 산행 중 심장병 등 혈관병으로 쓰러진 사람이 차지하고 있다.

심장 질환의 위험 인자를 가진 사람은 중년 이상의 나이, 고혈압, 당뇨병(전 단계 포함), 고지혈증(이상지질혈증), 흡연, 비만, 심장병 가족력 등이다. 이들은 검진을 통해 심장병 진행 여부를 확인하는 게 좋다. 가슴 통증, 흉부 불쾌감 등 증상이 나타나면 상당히 진행된 경우다.

사진=shutterstock