발건강

아킬레스건염

아킬레스건은 우리 몸에서 가장 힘센 힘줄 중의 하나로 장딴지 근육이 발뒤꿈치뼈에 연결되는 곳을 말합니다. 발뒤꿈치 연결 부위의 힘줄로 우리가 달리거나 뛸 수 있게 해 주는데 이 힘줄에 염증이 생겨 통증과 부종이 발생되는 것을 아킬레스건염이라고 합니다.

아킬레스건염은 지나친 달리기나 운동 등으로 인해 아킬레스건의 약한 부분에 미세한 균열이 생겨 염증이 생긴 것입니다. 이것은 지나친 운동이나 잘못된 운동 방법, 또는 평발이나 이와 반대되는 요족도 원인이 될 수 있습니다.

초기 아킬레스건염의 증상은 심한 운동이나 움직임 후에 발뒤꿈치 아킬레스건 부분의 통증을 말합니다. 그러나 질환이 진행되면 가벼운 운동이나 휴식을 취할 때도 통증이 있습니다. 또 종아리까지 통증이 올라가기도 해서 걸을 때도 통증을 유발합니다. 경우에 따라 부종과 열감, 종아리에 쥐가 잘나는 증상이 생길 수도 있습니다.

아킬레스건염의 합병증으로는 아킬레스건 파열, 발바닥 근막염, 발에 구조적 변형을 유발해 종아리 뼈가 안쪽으로 돌아가는 습개-대퇴통 증후군 등이 있습니다.

아킬레스건염을 진단하는 방법에는 초음파와 MRI(자기공명영상)가 있습니다. MRI는 여러 각도로 자세히 볼 수 있고 아킬레스건의 변성 여부를 잘 알 수 있어 아킬레스건염의 진단 여부에 널리 쓰이고 있습니다.

▶ 1507호에 계속됩니다.

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

가정의학

전립선비대증(BPH)

원인(Cause)

방광 바로 아래에 위치한 전립선이 커지게 되면, 전립선을 통과해서 지나가는 요도를 압박하여 전립선비대증의 증상이 나타납니다.

전립선은 하나의 장기이지만 부위에 따라 생기는 질환이 다릅니다. 전립선염, 전립선암과 전립선비대증 등의 질환들은 각각 전립선 내의 특정 부위에 잘 발생하는데, 그 중에서도 전립선비대증은 요도 주위를 감싸고 있는 이행대라는 부위가 비정상적으로 커지는 것입니다.

현재까지 연구된 결과로는 나이가 들어감에 따라 바뀌는 내분비계의 변화와 함께 연령이 증가하는 것 자체가 중요한 질병 발생의 원인으로 보고 있습니다.

즉, 나이가 들어가면서 나타나는 남성호르몬과 여성호르몬과의 불균형이 전립선에 영향을 주고 DHT(Dehydro-testosterone)와 같은 강력한 남성호르몬의 생성이 증가되면서 결과적으로 전립선 기질조직과 선조직이 비정상적으로 증식됩니다. 역시 나이가 들면서 전립선은 남성호르몬의 변화에 더욱 민감해져서 전립선이 더욱 쉽게 자라게 됩니다. 전립선비대증은 남성호르몬을 생성할 수 없는 Kleinefelter disease와 같은 특별한 염색체 질환이 있거나 어려서 고환을 절제한 환관(내시, eunuch)에게는 발생되지 않습니다.

또한 바로 윗세대에 전립선비대증 질환자가 있으면 질환 발생률이 일반인에 비해 4배 정도 높습니다. 백인보다는 흑인에게 더 많이 발생하는 것으로 봐서 유전인자도 매우 중요한 원인으로 여겨집니다.

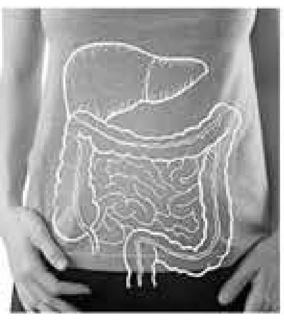
성생활도 발생률에 관여하는 것으로 보이는데, 성기능이 왕성한 남성에게서 전립선비대증의 발생률이 더 높은 것으로 알려져 있습니다. 또한 채식을 주로 하는 사람은 전립선비대증의 발생이 적은 것으로 보고되는데 이는 야채에 포함된 식물성 에스트로젠이 전립선 내에서 항남성호르몬 효과를 일으켜 전립선비대증을 예방하기 때문이라고 생각됩니다. 또한 아시아인의 전립선비대증 발생률은 백인보다 더 낮다고 하지만 미국으로 이민 간 아시아인에게서 좀 더 높아진 증거들이 있어 전립선비대증의 발생에 환경적 요인이 작용하는 것을 알 수 있습니다.

다음 호에는 전립선비대증 증상의 원인에 대해 말씀드리겠습니다.

오문목 가정의학,비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217

생활건강

소화효소에 대하여



미네랄은 다른 비타민보다 흡수력이 떨어지기 때문에 소화력이 약하거나 나이가 들면서 효소나 호르몬의 분비가 잘되지 않은 분들은 효소와 함께 섭취하시면 위장에 부담을 줄이면서 흡수력도 올릴 수 있습니다.

살아있는 모든 식물과 동물에서 발견되는 효소는 우리 몸의 조직 재생을 도와주고 음식을 소화 시키며 우리 몸의 작용이 알맞게 유지하는데 중요한 역할을 합니다. 효소는 단백질로 이루어져 있으며 종류만도 수천 가지에 이르고 효소가 없으면 우리는 생명을 이어갈 수 없습니다.

과학자들은 단백질, 비타민, 미네랄 등은 만들 수 있어도 효소만큼은 만들지 못합니다. 우리 몸 안의 각각의 효소는 다른 효소가 하지 못하는 특별한 활동을 분할하여 맡고 있습니다.

효소가 부족하면 신체 신진대사가 떨어지고 만성피로와 질병에 시달리게 됩니다. 또 우리 몸이 필요로 하는 영양소를 제때에 공급 받지 못하기 때문에 60조 개의 세포는 능력이 점차 약화 되면서 약한 신체 부위부터 암이나 순환기 질환, 비만증, 골다공증 등의 여러 가지 질병이 찾아옵니다.

야채나, 아보카도, 바나나, 망고, 파인애플, 파파야, 키위 등은 효소를 풍부하게 함유하고 있습니다.

일상생활에서 질긴 고기를 파인애플이나 키위를 갈아서 두세 시간 고기에 절여두면 입에 녹을 정도로 부드러워지는 것을 체험한 적이 있을 것입니다. 이는 효소의 단백질 분해 작용 때문입니다.

소화효소에는 아밀라제, 프로타제, 리파제가 있는데 이것은 우리 몸에서 가장 효과적인 효소로 작용합니다. 침에는 아밀라제라는 효소가 풍부한데 우리가 주식으로 하는 쌀의 주성분이 탄수화물이므로 식사할 때 꼭꼭 씹어서 먹으라는 것은 효소가 풍부하게 나오게 해서 먹으라는 선인들의 지혜입니다.

▶ 1507호에 계속됩니다.

■ 비타민 전문점
▶ 문의: (714) 534-4938
Nutritionist Jack Son
▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G
Garden Grove, CA 92844

생활건강

아침형 vs 저녁형 인간 … 어느 쪽이 더 건강할까?

최근 저녁형 인간이 아침형 인간보다 관상동맥 석회화(CAC) 위험이 높다는 연구 결과가 나왔다. 관상동맥 석회화는 심장 근육에 혈액을 공급하는 관상동맥에 칼슘, 지방, 콜레스테롤 등의 침전물이 쌓이는 병이다. 이러한 침전물이 굳어지면 심장으로 가는 혈액의 흐름을 방해하게 되고, 협심증 및 심장 마비, 심근경색 등의 심장 질환 위험이 높아질 수 있어 주의가 필요하다.

'수면의학'(Sleep Medicine) 최신호에는 스웨덴 예테보리 대학교(University of Gothenburg) 살그렌스카 아카데미 연구팀은 50~64세 성인 771명을 분석한 결과가 실렸다.

그동안 선행 연구들을 살펴보면 늦은 밤에 활동을 하는 생활습관을 가진 이들에게 심뇌혈관질환 발병위험이 더 높다는 점들이 많이 발표됐었다. 그러나 이러한 혈관성 질환의 위험성이 어떻게 높아지는지는 구체적으로 확인되지 않았고, 관련 연구도 부족하다.

이에 연구팀은 50~64세 성인 771명을 수면환경에 따라 ●극단적 아침형 ●아침형에 가까움 ●아침형도 저녁형도 아님 ●저녁형에 가까움 ●극단적인 저녁형 등 5가지 유형으로 분류했다. 그 후 흉부 CT(전산화단층촬영)를 통해 심장근육에 혈액을 공급하는 관상동맥에 발생한 석회화 정도를 검사했다. 연구팀은 혈압, 혈중 지질, 체중, 신체활동, 스트레스, 수면, 흡연 등 다른 변수들을 고려한 것이라고 연구팀은 강조했으며, 대상자 가운데 144명은 1그룹(극단적인 아침형), 128명은 5그룹(극단적인 저녁형)으로 확인됐다.

연구 결과 1~5그룹 가운데 극단적인 아침형인 1그룹의 동맥 석회화 발병률이 22.2%로 가장 낮았고, 극단적인 저녁형인 5그룹은 40.6%로 가장 높은 것으로 드러났다. 이는 혈압·체중·신체활동·스트레스·흡연·알코올 등 동맥 석회화 발병에 영향을 미칠 수 있는 다양한 위험요인을 조정한 결과다.

연구팀은 "이번 연구결과를 통해 극단적인 저녁형 생활습관이 심뇌혈관 질환으로 이어지는 과정을 구체적으로 밝혀낼 수 있었다." 며 "관상동맥 석회화 위험을 줄이기 위해서는 최소 새벽 2시 이전에 잠을 자는 수면관을 지키는 것이 필요해 보인다." 고 조언했다.