

발건강

아킬레스건염

▶ 1505호에서 이어집니다.

아킬레스건염은 초기에 제대로 치료하지 않으면 만성으로 가기 쉽습니다. 초기 치료로 우선 운동이나 활동을 줄여 염증이 생긴 아킬레스건을 쉬게 해 주어야 합니다. 그러면서 통증과 부종 감소에 도움을 주는 소염제를 먹습니다.



또 보존적인 방법으로 신발의 뒤꿈치 부분을 2~3cm 정도 높여 주면 아킬레스건에 가해지는 체중 부하가 감소되어 일시적인 통증 완화에 도움이 됩니다. 얼음찜질을 해 주는 것도 부종과 통증 완화에 도움이 되지만 너무 오래하면 감각 이상 등 부작용이 생길 수 있으니 1회 20분을 넘지 않도록 해야 합니다.

완화해주는 물질을 추출해서 주사하는 것으로 부작용이 없어 치료에 많이 이용하고 있습니다.

아킬레스건염은 초기 발견, 치료를 시작하면 간단하게 완치 할수 있지만 치료하는 것을 미루고 방치하면 자칫 생활하는데 큰 불편을 겪을수도 있습니다. 종아리나 발 뒤꿈치 혹은 발 바닥에 통증이 있으면 전문의를 찾아가 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.

사진=shutterstock

이러한 보존적 치료를 2~3주 정도 해도 통증이 계속 지속된다면 보다 적극적인 치료를 해야 합니다. 스테로이드 주사를 통해서 염증과 통증을 줄이는 방법이 있는데 간혹 힘줄을 약하게 하거나 심하면 과열이 생길수 있으니 주의가 필요합니다.

최근에는 PRP를 주사하는 방법이 있는데 이는 환자의 혈액에서 염증을

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



가정의학

전립선비대증(BPH)

진단 (Diagnosis)

문진과 신체검사를 마친 후에, 전립선비대증의 진단에 도움을 받기 위해 혈액검사, 요검사, 그리고 경직장초음파검사와 같은 영상검사를 진행합니다.

이 검사들은 전립선비대증의 상태와 정도를 살펴보는 것뿐만 아니라 혹시나 동반될 수 있는 비슷한 증상을 보이는 다른 질환이나 합병증들을 확인하는데에 큰 도움이 됩니다.

혈액검사를 통해서 전해질을 포함한 신장기능을 기본적으로 확인하며, 전립선비대증에 인한 요로폐색이 신장에 영향을 주었을 가능성을 확인합니다.

신장기능이 떨어지면 혈중에 요폐물이 쌓이고 BUN, 크레아티닌 수치가 올라가며, 정도가 심해지면 대사성산증이 나타날 수 있습니다. 혈액검사에서는 전립선암의 유무를 확인하기 위한 전립선 특이항원(PSA, prostate specific antigen)도 함께 확인합니다.

전립선암의 조기발견에는 전립선특이항원이 다른 어떤 검사보다도 정확하고 민감하기 때문에 미국비뇨기과학회와 미국암학회에서는 50세 이후의 남성에게는 매년 검사를 하도록 권장하고 있으며 직장수지검사와 함께 시행하면 숨

어 있는 전립선암을 발견할 수 있는 확률을 더욱 높입니다.

한편 이전에 설명을 드렸듯이, 전립선비대증이 시작되면 요로감염(UTI, urinary tract infection)이 자주 동반되는데 이는 배뇨장애가 생기면서 어떤 경로로든지 방광 안으로 들어온 세균들이 번식할 수 있는 환경이 조성되기 때문입니다.

요로감염증이 생기면, 급성방광염의 증상들이 나타나게 됩니다. 소변을 받아 요검사와 요배양검사를 시행하여 감염증의 정도나 세균을 검출하며, 그 결과에 따라 적절한 치료를 시행합니다.

또한 요검사를 통해서 혈뇨나 당뇨를 발견할 수도 있는데 특히 혈뇨가 나오면 전립선비대증 이외의 질환, 예를 들어서, 요로결석, 요로종양, 신장염 등을 발견할 수 있는 중요한 단서가 됩니다.

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



생활건강

소화효소에 대하여

▶ 1505호에서 이어집니다.

위액에서 분비되는 프로타제는 단백질을 분해하는 효소이며 췌장에서는 아밀라제와 프로타아제가 분비되어 소화를 도와주며 간에서는 담즙이 분비되어 리파제라는 지방을 분해하는 효소를 분비하게 하여 소화를 도와줍니다. 그래서 담낭을 제거한 환자는 지방을 분해하는 효소가 모자라기 때문에 항상 기름기 있는 음식을 먹으면 속이 더부룩한 증상이 나타나게 되는 것입니다

특히 췌장 효소는 당뇨환자에게만 중요한 걸로 많이들 알고 있지만 우리 몸 전체의 대사작용에 매우 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 췌장 효소는 혈액과 조직에서 항상성을 유지해서 질병의 원인 물질이나 암이 발생하면 그곳에서 암의 원인 물질을 제거하는데 필수적인 역할을 하는 것입니다.

이처럼 충분한 효소가 없으면 여러 가지 질병과 암 발병율이 증가합니다. 과식을 피해야 하는 이유도 여기에 있고 당뇨병 환자들이 암이나 다른 질병에 걸릴 확률이 높은 것도 소화효소와 연관성이 높습니다.

그리고 이러한 효소는 항염증 작용과 운동으로 인한 상해, 호흡기질환, 후두

염, 기관지염, 폐렴, 암 등 거의 모든 퇴행성 질병에 효과적입니다

특히 나이가 들면 소화액이 적게 나오기 때문에 이유 없이 입맛이 없고 시장을 못 느끼게 되는데 이럴 때 효소제를 복용하면 많은 도움이 됩니다.

만성피로의 빠른 회복을 기대하면서 산삼이나 고가의 건강기능 제품을 접해보지만 효소가 부족하면 그 고가의 제품은 소화되지 못한 채 배설되기 때문에 효과를 체험한 사람은 그리 많지 않습니다. 몸 속에 효소가 충분하면 영양소를 흡수하기 좋은 조건이 되기 때문에 효소 섭취는 건강의 첫걸음이라 할 수 있습니다.

노인성 질병은 효소 부족으로 인한 영양소의 결핍이 매우 높기 때문에 다시 한번 강조하지만 특별한 것보다는 가까운 곳에서 소화력을 도울 수 있는 음식과 효소에서 출발 하십시오.

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

생활건강

소비 기한 지난 종합비타민, 먹어도 될까

건강을 위해 비타민을 찾는 사람들이 많다. 그런데 운동처럼 먹는 것을 건너뛰는 날이 많아지다 보면 유통기한을 넘기는 비타민이 생기기도 한다. 그렇다면 소비 기한이 지난 종합비타민제를 먹어도 안전할까?



이 좋다" 고 말했다.

소비 기한이 지난 종합비타민이 심각한 해를 끼칠 위험은 낮다. 그러나 비타민은 시간이 지남에 따라 분해되기 때문에 약화된 영양 성분을 제공하지 못할 수 있

다. 그러나 일부 비타민의 경우 유통 기한이 지난 후에도 효능 손실은 무시할 수 있을 정도로 미미할 수 있다. 게르바시오는 "소비 기한이 지난 종합비타민은 효능이 떨어질 수 있으므로 복용하지 않는 것이 좋다"며 "안전성에 관해서는 음식처럼 썩거나 상하지 않으므로 일반적으로 해를 끼치지 않는다" 고 말했다.

그는 "일반적으로 소비 기한이 지난 종합비타민을 복용한다고 해서 알려진 부작용은 없다. 기한이 지난 비타민을 복용할 때 우려되는 것은 효능과 효과뿐이다" 고 덧붙였다.

공인 영양사이자 운동 영양 코치인 캐서린 게르바시오는 "종합비타민 보충제의 소비 기한은 다양하지만, 개봉하지 않은 종합비타민 제품의 소비 기한이 만료되는 데는 약 2~3년이 걸릴 수 있다"며 "개봉 후에는 6개월 이내에 섭취하는 것이 이상적이다. 항상 포장에 표시된 기한을 확인하는 것

종합비타민을 보관하는 가장 좋은 방법은 열과 햇빛을 피해 서늘하고 건조한 곳에 보관하는 것이다. 욕실이나 주방과 같이 습도가 높은 곳에 피해야 한다. 연구에 따르면 열과 빛에 노출되면 시간이 지남에 따라 일부 비타민의 효능이 저하될 수 있다.