

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 PRP를 들 수 있습니다 수술적인 방법으로는 내시경을 통해 손상된 인대를 제거하거나 발목인대를 봉합해 강화하는 방법이 있습니다.

발목관절 만성 불안전성은 단순한 발목 염좌를 방치해서 생기는 병으로 발목이 접질리거나 발목이 붓고 통증이 있으면 전문의를 찾아 진단을 받고 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

## 전립선비대증 (BPH) 치료(Treatment)

▶ 지난호에서 이어집니다.

프로스카(Proscar®, 성분명 finasteride)나 아보다트(Avodart®, 성분명 dutasteride)는 전립선암의 발생률(incidence)은 줄이기는 하지만, 전립선암이 발생한 환자들 중에서는 이들 약제를 사용한 군에서 병리학적(pathological)으로 악성도(malignancy grade)가 높은 암, 즉 빠르고 전이(metastasis)가 잘 되는 암이 좀 더 많이 생기는 것으로 보고되었습니다.

이는 미국식약청(FDA: Food and Drug Administration)에서 5-알파환원효소억제제의 안전성에 관한 최근의 연구 결과로, 발표 이후에 그동안 전립선비대증 치료 목적으로 이들 약을 사용하고 계신 분들로부터 자신이 이 약을 지속적으로 사용해야 하느냐는 질문이 이어졌습니다.

실제로 대한민국 식약청에서는 의사들에게 이들 약제의 사용 자체를 자제하도록 권고(recommendation)하는 조치가 내려졌다고 언론에서 보도되기도 했습니다.

환자분이 이 약들을 계속 복용해야 할지 말아야 할지의 결정은 전립선암의 가족력(family history)과 전립선암의 발

생 가능성(probability), 그 중에서도 치료하기가 힘든 악성도 높은 암의 발생 여부와 함께 전립선비대증이 상태와 증상(symptom)의 정도, 그리고 진행이 될 경우에 수술(operation)을 받게 될 위험도(risk)까지 함께 고려해서 결정해야 하기 때문에 간단하게 결론지을 수 없습니다.

미국식약청에서는 이들 약을 통해서 얻을 수 있는 이익(known benefit)과 잠재적인 위험성(potential risk)을 비교해서 약의 사용을 결정하도록 원론적인 권고를 하고 있습니다. 따라서 전립선비대증의 증상을 개선시키고 진행을 막기 위해 5-알파환원효소억제제의 사용을 시작하려고 고려하고 있거나 이미 사용하고 있는 환자분들께서는 전문의와의 상담을 면밀히 하여, 약을 사용함에 있어서 효과(effect) 못지 않게 중요한 부작용(side effect)이나 위험성을 고려하여 사용 여부를 결정하는 것이 반드시 필요한 과정이라고 하였습니다.

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



생활건강

## 천연 항생, 항암제 골든씰 뿌리

골든씰은 전 약초 영역에서 가장 뛰어난 치료제 중의 하나이다. 거의 모든 질환이나 염증에 좋으며, 특히 소화기관에 관련된 질병에 효과가 높다. 이 약초는 위장에 관련된 모든 질병과 모든 감염과 염증에 탁월한 효과가 있는데, 직접 혈류로 들어가 간 기능 조절을 돕고 정상화시킨다.

또 인체 내 감염을 정지시키며 독을 없애주는 역할을 해 천연 항생제로 불리고 있다. 감기 치료제로도 아주 좋으며, 코, 기관지, 장, 위장, 방광 등 모든 점막 질환에 신속한 치유를 가져다 준다. 다른 약초와 같이 사용할 때, 무슨 질병을 치료하든지 간에 강장제의 효능을 증진시킨다. 하제, 암, 종양, 궤양, 의욕 부진, 항생제가 필요한 모든 질병에 쓰이고 약초계에서 일반적으로 가장 즐겨 쓰이고 있다 (\*임산부는 복용해서는 안 된다).

### ■ 골든씰의 효능

1. 골든씰 차와 함께 복용하면 심장 장애로 인한 고통을 경감시켜주고 심장의 기능을 강화시켜 준다.
2. 위궤양, 십이지장 궤양, 소화불량, 편도선이 부었을 때와 입안이 험했을 때 골든씰을 복용하면 아주 좋은 효과가 있다.
3. 디프테리아, 편도선염, 기타 각종 중증 목 질환 발생 시 복용하면 효과가 좋다.

4. 만성 카타르성 장염 및 기타 모든 카타르성 질환에 효과가 있다.
5. 치조농무증이나 잇몸이 험었을 때 컵에다 소량의 골든씰 차를 담아 칫솔에 적셔서 치아와 잇몸을 철저히 닦아내면 놀랍게 효과가 있다.
6. 코가 막히든지 코의 점막이 무엇이든지 어떤 종류의 비후 장애에 소량의 양을 물에 녹여서 손바닥을 우묵하게 해서 코를 대고 코로 들어 마셨다가 서서히 내 뱉으면 좋은 효과가 있다.
7. 장 및 방광질환에 골든씰을 복용하면 특효가 있다.
8. 하제로서, 치핵, 치질, 전립선 이상증의 치료에 도움이 된다.
9. 방광, 간, 췌장, 비장 및 신장 질환에도 복용하면 효과가 있다.

골든씰은 다양한 방법으로 복용할 수 있다.

1. 찻수저의 골든씰을 물 1컵에 타서 식후에 하루 2-3회 복용한다. 또는 1티스푼의 가루를 입에 넣고 물을 마셔도 된다. 시중에는 골든씰이 함유된 여러 가지 약품들이 판매되고 있지만 그 함유량이 극소량이기 때문에 기대할 만한 효과를 못 보는 실정이며 값도 비싸다.

■비타민 전문점 (Nutritionist Jack Son)  
▶ 문의: (714) 534-4938

생활건강

## 조명은 밝게, 글씨는 크게 ... 노안 대처법

나이가 들면 가까이 있는 물체에 초점을 맞추는 게 힘들어진다. 노안 때문이다.

노안은 예방할 수도 없고, 고칠 수도 없다. 그러나 불편함을 줄일 수는 있다. 하버드헬스닷컴이 노안에 따른 불편함을 더는 방법을 소개했다.

### ■ 검안

팔 길이보다 안쪽에 있는 물건이 흐릿하게 보이거나 책을 읽거나 컴퓨터 작업을 할 때 눈이 피곤하다면 검안을 받아보는 것이 좋다. 이런 증상이 없더라도 50세가 넘었다면 검안을 받는 것이 좋다. 노안 외에 백내장, 녹내장 등 나이와 함께 찾아오는 안과 질환은 조기에 발견하는 게 중요하다.

### ■ 안경

노안이 오면 독서용 안경이 필요하게 된다. 명심해야 할 건 안경을 자주 바꿔야 한다는 점이다. 근거리 시력은 빠른 속도로, 계속 나빠지기 때문이다. 60세가 되면 악화 속도가 느려진다. 안경도 상대적으로 오래 쓸 수 있다.

### ■ 인공 눈물

제대로 처방을 받아 독서용 안경을 마련했는데도 계속 눈이 침침하다면 눈물 부족 때문일 수 있다. 나이를 먹



으면 눈물이 전보다 덜 나온다. 눈이 건조하면 초점을 맞추는 게 더 힘들어진다. 이럴 땐 인공 눈물을 넣는 게 좋다.

### ■ 조명

전보다 집이 어둡다고 느끼는 것도 노안 때문일 수 있다. 이럴 땐 더 밝은 전등으로 바꾸어 단다. 독서를 하거나 작업을 하는 공간이라면 적어도 100와트 이상의 조명이 필요하다. 선명한 백색광을 내뿜는 할로젠 등이나 형광등이 가장 적합하다.

### ■ 글씨 크기

웹브라우저, 그리고 휴대폰의 글씨 크기는 키울 수 있다. 화면의 밝기와 명암도 섬세하게 조정하는 게 좋다. 책도 되도록 큰 글씨로 보는 게 눈의 피로를 더는 방법이다.

사진=shutterstock