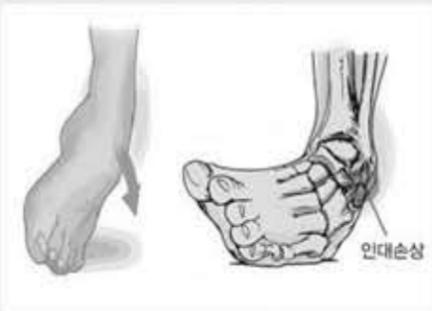


발건강

## 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 일하는 직업에 종사하는 사람한테서 자주 일어납니다.



자신의 혈액에서 치료에 도움이 되는 물질을 분리해서 다시 주사하는 PRP 를 들 수 있습니다. 수술적인 방법으로는 내시경을 통해 손상된 인대를 제거하거나 발목인대를 봉합해 강화하는 방법이 있습니다.

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.

발목관절 만성 불안전성은 단순한 발목 염좌를 방지해서 생기는 병으로 발목이 접질리거나 발목이 붓고 통증이 있으면 전문의를 찾아 진단을 받고 올바른 치료를 받는 것이 중요합니다.

치료방법으로는 비수술적인 방법과 수술적인 방법으로 나눌수 있습니다.

비수술적인 방법으로는 물리치료 혹은 발목 보호장비를 이용하거나 주사를 통해 스테로이드제 혹은

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



가정의학

## 당뇨병의 치료 경구약물 요법의 종류

▶ 지난 호에서 계속됩니다.

아밀린은 인슐린과 동시에 분비될 뿐만 아니라 인슐린 분비량이 떨어질 때 함께 줄어들며, 이들은 혈중에서 영양물질의 양을 조절하는데 서로 보완적인 작용을 합니다. 아밀린은 제 1형 당뇨병에서는 거의 나오지 않고 제 2형 당뇨병에서는 부족하게 나옵니다.

아밀린의 작용 효과는 위장관의 운동을 저하시켜서 위배출 시간을 느리게 하고, 식사 후에 혈당을 올라가게 하는 글루카곤(glucagon)의 분비를 줄여주며, 간에서의 혈당 생성을 막아주며, 식욕을 감소시켜서 음식 섭취를 줄이는 방법으로 혈당을 조절하게 됩니다.

아밀린의 합성 유사제(synthetic analogue)로 시판되고 있는 pramlintide (Symlin®)는 식사 전 피하주사하여 사용하며, 인슐린과 보조적으로 작용하므로 인슐린의 사용량을 줄여서 사용할 수 있게 합니다. 또한 약효가 혈당치에 따라 작용하고 혈당이 떨어지면 효과가 없어지므로 저혈당을 일으키지 않습니다. 위장관에 대한 작용으로 체중 감소 효과가 있는 것으로 알려져 있으며, 부작용으로는 약 1/3의 사



용자 중에서 위장관 장애와 구역이 나타날 수 있지만 사용 기간이 지나면서 사라집니다.

사용 대상은 제1형 당뇨병과 인슐린 치료를 받는 제2형 당뇨병 환자에서 인슐린이나 인슐린(insulin analogue)과 함께 보조적인 치료에만 사용하도록 되어 있습니다.

사진=shutterstock

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



생활건강

## 천연 항생, 항암제 골든셀 뿌리

건강에 관한 관심이 높아짐에 따라 화학적인 약품을 사용하기보다 대체 요법으로 약초를 구입하여 사용하는 사람들이 많아졌다. 또한 항생제 남용으로 초래되는 면역력 약화의 문제, 그리고 항생제에 대한 내성으로 생기는 문제들은 많은 지식인들의 눈을 천연 치료법으로 돌리게 하였다.

골든셀은 전 약초 영역에서 가장 뛰어난 치료제 중의 하나이다. 거의 모든 질환이나 염증이 좋으며, 특히 소화기관에 관련된 질병에 효과가 높다. 이 약초는 위장에 관련된 모든 질병과 모든 감염과 염증이 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 점막질환에 신속한 치유를 가져다 준다. 다른 약초와 같이 사용할 때, 무슨 질병을 치료하든지간에 강장제의 효능을 증진시킨다. 하제, 암, 종양, 폐양, 의욕 부진, 항생제가 필요한 모든 질병에 쓰이고 약초계에서 일반적으로 가장 즐겨 쓰이고 있다

(\*임산부는 복용해서는 안 된다).

### ■ 골든셀의 효능

1. 골든셀 차와 함께 복용하면 심장 장애로 인한 고통을 경감시켜주고 심장의 기능을 강화시켜 준다.
2. 위궤양, 십이지장 궤양, 소화불량, 편도

선이 부었을 때와 입안이 험했을 때 골든셀을 복용하면 아주 좋은 효과가 있다.

3. 디프테리아, 편도선염, 기타 각종 중증 목 질환 발생 시 복용하면 효과가 좋다.
4. 만성 카타르스 장염 및 기타 모든 카타르스 질환에 효과가 있다.
5. 치조농루증이나 잇몸이 험했을 때 컵에 다 소량의 골든셀 차를 담아 칫솔에 적셔서 차와 잇몸을 철저히 닦아내면 놀라게 효과가 있다.
6. 코가 막히든지 코의 점막이 무엇이든지 어떤 종류의 비후 장애에 소량의 양을 물에 녹여서 손 바닥을 우묵하게 해서 코를 대고 코로 들어 마셨다가 서서히 내 뱉으면 좋은 효과가 있다.
7. 장 및 방광질환에 골든셀을 복용하면 특효가 있다.
8. 하제로서, 치핵, 치질, 전립선 이상증의 치료에 도움이 된다.
9. 방광, 간, 폐장, 비장 및 신장 질환에도 복용하면 효과가 있다.

골든셀은 다양한 방법으로 복용할 수 있다. 1차수저의 골든셀을 물 1컵에 타서 식후에 하루2-3회 복용한다. 또는 1티스푼의 가루를 입에 넣고 물을 마셔도 된다. 시중에는 골든셀이 함유된 여러 가지 약품들이 판매되고 있지만 그 함유량이 극소량이기 때문에 기대할 만한 효과를 못 보는 실정이며 값도 비싸다.

■ 비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

## 식이섬유 부족하면 몸이 보내는 신호

우리 몸은 변비 외의 몇 가지 신호를 통해 체내 섬유질이 부족하다는 단서를 제공한다.

### 1. 속이 자주 더부룩해진다

섬유질 섭취량이 부족하면 소화 중인 음식물들이 제대로 이동하지 못하고 사이사이에 고립된 상태로 천천히 움직이기 때문에 속이 더부룩해진다.

### 2. 식사 후 오히려 공복감이 발생한다

식이섬유는 소화관의 상당 부분을 채워준다. 식사를 한지 1-2시간 이내에 꼬르륵 소리가 난다면 식이섬유가 부족한 식사를 했다는 의미일 수 있다.

### 3. 적당량의 식사 후에도 졸음이 쏟아진다

식이섬유는 혈당 수치가 안정적인 상태에 머물도록 돕는다. 반면 식이섬유가 부족한 식사를 하면 혈당이 급속도로 올라갔다가 급방 뚝 떨어져 나른하고 피곤한 몸 상태를 유도한다.

### 4. 피부 트러블이 생긴다

식이섬유 부족은 간접적으로 피부 건강에 영향을 준다. 식이섬유가 부족하면 변비가 발생하고, 체내 독소가 축적돼 피부 트러블이 생긴다.



### 5. 부기 빠지지 않는다

식이섬유가 부족하면 소화관 내에 머무는 음식과 부산물이 만성적 부기를 유발할 수 있다. 부기를 해결하기 위해서는 식이섬유 섭취량을 조금씩 늘려야 하며 이를 통해 가스 증가나 복부 팽만감을 예방할 수 있다.

### 6. 우울감이 생긴다

식이섬유가 부족하면 장내 미생물군의 활동이 저하되고, 이는 장 건강 뿐 아니라 정신 건강에도 부정적 영향을 줄 수 있다. 장내 미생물군과 장, 뇌가 연결돼 있기 때문이다. 연구에 따르면 식이섬유 섭취량이 적으면 정신 건강도 나빠질 위험이 커진다.

사진=shutterstock