발건강

Hammer Toe (망치족지)

더운 날에는 샌들을 신고 싶은데 발가락 못 생겨서 망설여진다는 사람들이 있다. 발가락의 생김새가 어떠냐고 물어보면 굽었다고 말하는 사람들이 대부분이다.

이 증세는 망치족지로 발가락 변형 중 제일 흔한 증상이다. 발가락 첫 번째 마디가 (Proximal Interphalangeal Joint) 구부러지는 질환으로, 발가락이 구부러져서 마치 망치같이 생겨서 망치족지라 부른다. 원인 가운데 하나는 꽉 끼는 신발 때문이다. 신발이 꽉 끼어 발가락이 굽어지는 것이다.특히 여성들 중에 자신의 발 크기보다 작은 신발을 신어서 망치족지가 생기는 경우가 많다.

또 다른 원인은 무지외반증(Bunion) 때문이다. 이 경우 첫 번째 발가락이 두 번째 발가락 밑으로 들어가서 망치족지가 생길 수 있다. 무지외반증으로 인해 망치족지 수술을 할 때 무지외반증 수술도 같이 하면 재발이 안 된다. 망치족지가 생기는 가장 많은 원인은 flexor stabilization이다. 즉 발의 균형이 정상이 아니어서 불필요하게 근육들을 당기면서 망치족지 질환을 불러올 수 있다.

망치족지 때문에 신발을 신을 때 구부러진 관절 부분에 자극을 받아서 고통을 호소하는 환자들도 있다. 특히 당뇨 환자나 혈액 순환이 안 좋고 나이가 많아서 피부가 약한 환자들은 이런 자극이 계속되면 상처가 생기고 궤양으로 변할 수 있다.

진단은 아주 간단하고 x-ray로 관절에 관절염이 있는지 알 수 있다.

예방법으로는 발의 arch에 자신에게 맞는 깔창을 신어서 발의 균형을 잡아준다. 일단 변형이 되면 다시 본래대로 되돌리기는 어렵다. 일단 불편하고 딱딱한 신발은 신지말고 넉넉하고 부드러운 신발을 신어본다. 굳은살이 생기면 발 전문의에게 상의를 해서 굳은살을 제거하고 쿠션이나 발가락에 끼는 보호대를 착용하는 비수술 방법이 있다.

수술 방법은 일단 x-ray 찍고 관절의 유연성에 따라서 수술 방법을 결정한다. 수술은 다른 발 수술에 비해서 간단하고 수술 후 바로 보호 Boots를 신고 걸어 다닐 수 있다. 수술은 당일로 가능해 병원에 입원할 필요가 없다.

망치족지가 있으면 우선 발 전문의에게 정확한 검사를 받고 비수술적 치료가 가능한지 상의해 보는 것이 좋다.

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

당뇨병의 치료

인슐린 치료의 부작용과 조치법

저혈당 무감각증은 혈당을 아주 엄격하게 조절할 때에 자주 나타납니다. 이 때에는 혈당 조절의 목표를 약간 높여서 저혈당무감각증을 개선시킬 수 있습니다.

인슐린이나 강한 경구혈당강하제(oral hypoglycemics)를 사용하는 환자들은 저혈당의 가능성에 대비하여 평소에 혈당측정기와 함께 사탕이나 쵸코렛을 항상 지니고 다니다가 저혈당의 증상이 나타나면 2-3쪽을 먹도록 합니다.

시간이 허락되면 먼저 혈당을 측정해서 저혈당수치를 확인해 놓으면 차후에 주치의와 상의하여 다시 저혈당이 나오는 것을 예방하는 데에 많은 도움을 받을 수 있습니다.

간혹 당뇨병환자들이 실제 저혈당이 아닌 긴장 상태나 흥분 상태에서 저혈당과 비슷한 증상을 나타내는 경우가 있는데, 혈당측정기가 없어서 저혈당 여부가 확인이 되지 않을 때에는 안전하게 사탕이나 쵸코렛을 복용하는 것이 좋습니다.

그것은 당을 섭취함으로 고혈당이 잠시 나타나는 것이 저혈당에 의한 위험에 비해 훨씬 안전하기 때문입니다. 그리고 평소에 당뇨병 인식표(diabetes tag)을 지니고 다녀서 혼수상태(coma)

와 같은 심한 저혈당이 발생했을 때에 신속한 도움을 받을 수 있도록 해야합니다.

심한 저혈당 상태여서 의식이 혼탁해지거나 간단한 조치로 저혈당이 회복이 되지 않고 지속되는 경우에는 응급실(emergency room)로 바로 가서 조치를 받도록 해야합니다.

그 이유는 심한 저혈당이 지속되는 경우에 신경 손상(nerve injury)을 일으켜서 회복이 불가능한 뇌신경 장애(irreversible brain damage)를 일으킬 수도 있기 때문입니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

생활건강

'관절염과 암'에 좋은 강황

강황은 인도 요리에 많이 사용하는 양념으로 우리에게도 낯익은 식물입니다. 강황, 커큐민, 털메릭은 모두 다 같은 말입니다. 약용으로는 주로 뿌리를 사용하며 항산화 효과가 뛰어나 세계적으로 약용식물로 많이 사용하고 있는 추세입니다.

강황은 소염진통제와 견줄 정도로 효과가 뛰어나면서도 부작용은 적은 것으로 보고 되고 있습니다. 강황의 소염 효과는 콜티코스테로이드(corticosteroid)인 콜티손(cortisone)의 절반에 미친다는 연구들도 있습니다. 콜티코스테로이드는 소염제의 표준처럼 사용되는 약물이지만 오랜 기간 사용할 경우 간 손상, 부종, 뼈 손상, 고혈압 등의 부작용이 나타날 수 있는 위험한 약이기도 합니다.

강황은 항염증성 말고도 여러 가지 효과를 가지고 있어, 만약 어떤 한 가지 질환을 위해 강황을 사용한다면 자동적으로 다른 많은 문제의 질병으로 부터 보호받을 수 있습니다. 커큐민이 풍부한 강황이 항염증을 가진다는 것은 당연한 일입니다. 이 물질이 염증을 일으키는 프로스타글라딘의 생성을 억제한다는 것은 너무나 많은 연구논문에서 증명되었습니다. 관절염을 예방하는 이 물질은 특정한 염증 경로를 겨냥해서 억제한다고 알려져 더 놀랍습니다.

아스피린은 붓는 것을 방지하는 한편 혈액 응고를 억제하여 출혈의 위험성을 높이기도 합니다. 학자들은 출혈의 위험성으로 아스피린을 복용하지 못하는 환자들을 20% 정도로 추정하고 있습니다. 이런 점에서 혈액 응고를 정상적으로 유지하면서 염증을 막아주는 것이 강황의 장점입니다.

그리고 강황의 항산화 작용은 결장암, 유방암, 폐암 등의 예방을 도와 준다는 연구도 있습니다. 동물 실험에서 커큐민 성분이 결장암의 위험을 58% 감소시켰으며 다음의 4가지 기전에 의해 이와 같은 작용을 나타냅니다

먼저 커큐민은 암을 유발하는 물질을 중화시킵니다. 다음으로 돌연변이를 방지하여 정상세포가 암세포로 바뀌는 것을 막아줍니다. 또 커큐민은 암세포의 숫자와 크기를 감소시키며 암세포의 전이도 막습니다. 그리고 강황은 간독소를 붕괴 시키는 글루타치온-S-트렌스퍼라제(glutachion-S-transferase) 효소를 활성화하여 간보호작용이 뛰어 납니다. 이렇게 길고 혀 꼬부라지는 효소의 이름을 기억할 사람은 없겠지만 하나의 작은 허브에 이토록 많은 화학성분과 효과가 있다는 것은 놀라운 일입니다. 암에 좋다는 이유로 몇 백 불부터 몇 천 불을 투자하는 것보다 실속 있는 허브를 찾아서 꾸준히 관리하는 더 지혜로워 보이는 이유입니다.

강황을 사용할 때는 농축 형태의 제제를 선택하는 것이 좋습니다. 농축 형태의 캡슐 400-450mg을 식후 1개식 3번 복용하면 효과를 볼 수 있습니다. 가루를 사용할 때는 식후1 티스푼씩 하루 2-3번 좋아 하는 음료에 타서 먹어도 좋습니다.

■ 비타민 전문점 : (714)534-4938

생활건강

술 마신 뒤 되도록 피해야 할 음식

술을 마시면 과식을 하게 된다. 술의 주성분인 알코올이 식욕을 억제하는 뇌의 시상하부에 직접적으로 지장을 줘 고칼로리 음식에 대한 욕구를 증가시키기 때문이다.

하지만 술에 취한 상태에서 먹는 특정 음식이 건강에 해로운 경우가 있다. '코스모폴리탄 닷컴' 이 술을 마신 뒤 피해야 할 음식을 소개했다.

▲ 튀긴 음식은 탈수 현상을 더욱 악화시킨다.
사진=shutterstock

■ 매운 음식

술을 마신 뒤 먹는 매운 음식은 소화기계통을 더욱 악화시킬 수 있다. 매운 음식은 술을 마시지 않았을 때에도 위장장애를 일으킬 수 있다. 특히 과민성장증후군 위험을 높인다. 또 위산의 분비를 촉진하여서 위산과다로 인한 위염과 위궤양, 역류성식도염을 유발 할 수 있다.

■ 사탕

짠 음식과 마찬가지로 매우 단 음식도 음료수를 찾게 만든다. 술을 마시다 사탕 등 단 것을 먹으면 물보다 술을 더 마시게 돼 좋지 않다.

■ 오렌지

오렌지의 산 성분이 소화에 악영향을 줄 수 있다. 술을 마신 뒤 과일을 먹고 싶다면 바나나를 먹는 것이 좋다. 칼륨이 풍부한 바나나는 알코올의 탈수 작용을 완화시킬 수 있다.

■ 튀김

알코올은 이뇨작용으로 탈수 현상을 불러온다. 튀긴 음식은 많은 양의 소금을 함유하고 있고 탈수를 더욱 악화시킨다.

■ 초콜릿

초콜릿 속의 카페인과 지방은 포도주 등 산 성분을 포함한 술과 같이 먹을 경우 위장장애를 불러올 수 있다.