

발건강

무지외반증(Bunion)

무지외반증이란 엄지발가락이 둘째 발가락쪽으로 기울어지는 발 정형 문제로, 1 종족골이 바깥으로 치우쳐서 신발을 신을 때 불편할 수 있다. 심한 경우에는 엄지발가락이 둘째 발가락과 엇갈리는 정도까지 돌아가고, 둘째 발가락이 망치족지로 변하여서(Hammer Toe) 둘째 발가락 아래에 굳은살이 생길 수 있다.



무지외반증이 있으며 엄지 발가락이 둘째 발가락을 계속 눌러서 욕창이 생기는 경우에는 수술을 권한다. 욕창으로 인한 뼈의 감염과 발의 절단을 막기 위해서이다.

보존적인 치료를 위해, 돌출 부위를 보호할 수 있는 편하며 발가락 쪽이(Toe box) 넓은 신발을 신어야 된다. 교정 깔창을 사용하면 무지외반증이 생기는 것을 방지할 수 있다. 무지외반증 발 수술을 하면 6개월정도 침대에 누워서 있어야 된다고 생각하는 사람들이 많은데 우선 발 전문의와 상의하고 알맞은 치료를 하는 것이 바람직하다.

원인으로는 선천적 요인과 후천적 요인이 있다.

선천적인 요인으로는 평발과 과도하게 유연한 인대를 가지고 있으면 무지외반증이 생길 수 있다. 후천적 요인으로는 발이 좁은 하이힐을 신을 때 무지외반증에 걸릴 수 있다.

진단으로는 우선 x-ray 를 찍고 Inte-metatarsal Angle을 재서 수술이 필요한 경우 Angle에 따라서 수술이 달라진다. 무지외반증 수술에는 120가지가 넘는 수술 방법이 있기 때문에 x-ray로 잘 진단해서 알맞은 수술 방법을 써야 한다.

심하지 않는 경우는 수술 후 바로 걸을 수 있고 6주 정도면 정상적인 생활을 할 수 있다. 무지외반증이 있지만 통증이 없는 경우도 많다. 이럴 때는 수술을 권하지 않는다. 당뇨병자가

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

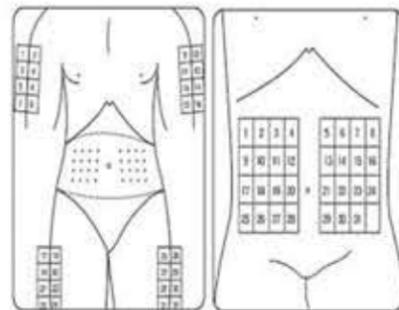
▶ 지난호에서 이어집니다.

인슐린 주사한 후에 바로 피부가 가렵고 화끈거리며, 두드러기가 나타나거나, 심한 경우 쇼크에 빠질 수도 있습니다. 증상이 가벼운 경우에는 고순도(high purified) 인슐린으로 바꾸고, 증상을 치료하기 위해서 항히스타민제(antihistamine)를 쓰기도 합니다. 그러나 증상이 심한 경우에는 탈감작(desensitization)이라는 특별한 방법을 통해서 인슐린 과민성을 제거하는 치료를 하기도 합니다.

인슐린을 사용하면서 나타날 수 있는 또 다른 부작용(side effect)중의 하나로 주사부위에서 피하지방이 위축되거나 반대로 과증식과 같은 반응이 나타나기도 합니다.

이를 예방하기 위해서는 인슐린을 주사하는 부위를 돌아가면서 이용하는 것이 중요합니다. 한 부위 내에서 순환 주사하는 방법, 예를 들어 복부에 인슐린 주사를 한다면 계속 복부에서 체계적으로 돌려가면서 주사하는 것이 주사할 때마다 다른 부위로 순환하는 것보다 더 좋습니다.

이것은 매일매일 인슐린 흡수율의 변



화를 줄일 수 있기 때문입니다. 부위에 따라 흡수 정도가 다양하므로 주사부위를 선택할 때 고려해야 합니다.

인슐린요법을 하게 되면 체중이 증가하게 되는데 혈당조절을 엄격하게 할수록 체중 증가는 더 현저해 집니다. 이는 인슐린저항성을 더 심하게 하여 더 많은 인슐린이 필요하게 됩니다. 따라서 음식을 제한하고 적절한 운동으로 체중 증가를 막아야 합니다.

일러스트=shutterstock

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



생활건강

효소란?

소화기능이 약해지면 장 내에선 영양소 흡수가 부족해진다. 이럴 때 효소는 영양의 흡수력을 향상시키고 동시에 소화기능을 좋게 하여 신진대사를 증가시켜 만성피로와 대사성 질환을 예방하는데 기여한다. 우리 신체는 몸에 좋다는 홍삼과 유기농 식품만 골라 먹어도 피로회복에는 큰 기여를 하지 못하는데 그 이유는 어디에 있는 것일까? 문제는 무엇을 덜 먹어서가 아니라 먹은 것이 제대로 몸으로 가고 있지 않는데 있다.

몸에 효소가 부족한 상태에서는 아무리 좋은 것을 먹어도 소화 흡수가 되지 않아 몸에서 질소 잔류물이 되어 우리 몸의 혈액을 더럽혀 피로감의 원인이 된다. 효소는 이렇게 몸에 좋다고 섭취한 각종 영양소를 촉매로 연결해서 신체의 각 부분을 움직이게 하는 역할을 하며, 효소의 작용이 없을 경우 우리는 손가락 하나 까딱할 수 없는 상태가 된다.

인간의 수명은 체내의 효소 보유량에 의해서 좌우된다고 미국 의학박사 에드워드 하우웰은 발표하였다. 최근에도 효소가 없는 먹거리를 먹는 사람은 수명이 약 1/2 내지는 1/3로 단축된다는 사실이 최근 의학계에서 밝혀지고 있다. 이렇게 효소 분량의 부족은 건강의 실조(失調)는 물론이고, 난치병 유발의 중대한 원인으로 작용한다. 또 나이를 더해 갈수록 질병에 걸리기 쉽다. 젊은 시기에 다소 무리를 하더라도 하룻밤을 푹 쉬고 나면 체력이 말끔히 회복

되지만, 중년 이후에는 충분한 수면을 취했는데도 피로가 풀리지 않는 사람이 많은데 이는 잠재 효소가 바닥이 낮기 때문이다.

효소란 단백질을 골격 삼아 살아있는 생명력으로 생물체 속에서 발생하는 화학반응의 촉매 역할을 한다. 예를 들어 밥을 먹으면 그 주성분인 녹말(탄수화물)을 녹일 효소가 이를 분해하는데, 이때 탄수화물을 분해하는 "아밀라제" 라는 효소가 주로 작용한다. 또한, 고기를 먹으면 리파제라는 효소가 작용해서 알코올과 지방산이 나타나도록 분해하는 과정을 거치는데 이렇게 효소가 동화, 이화작용을 해야만 우리 몸에 에너지로 사용할 수가 있다. 반면, 아무리 좋은 것을 먹어도 효소의 동화작용(소화·흡수), 이화작용(에너지소비·찌꺼기 배출)을 하지 않으면 쓰레기에 불과하다.

관절염, 류마티스, 간장병, 고혈압, 알레르기, 결핵, 당뇨병, 심장병, 비만 등의 첫 번째 원인은 세포의 탈수가 원인이고, 두 번째 원인은 세포 내 효소 기준이 매우 낮은 것이다. 우리가 섭취한 동물성 단백질이나 지방의 소화 불량도 그 원인인데, 소화 불량은 전신 근육에 피로 물질인 산(酸)을 만들어 내 통증과 피로를 가져온다. 이렇게 되면 활성산소가 발생해 세포 파괴가 진행돼 그 독소가 온몸에 쌓여 피로와 질병은 급격히 악화된다. 이때 효소를 보충해주면 위장의 불편함과 만성피로가 사라진다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

얼굴 주름살 예방하는 뜻밖의 방법

얼굴에 주름살이 많으면 늙어 보인다. 그런데 조금만 신경을 쓰면 주름살 예방에 큰 도움을 받을 수 있다. '코메디닷컴'이 '웹 엠디'를 인용해 주름살을 줄이는 놀라운 방법을 소개했다.



■ 반듯한 수면 자세
 엷드리거나 모로 누워 자면 피부에 수면선을 남기게 되고 일어난 뒤에도 없어지지 않는다. 옆으로 누워 자면 볼과 턱에 주름살이 남게 되고, 얼굴을 침대에 파묻고 자면 이마에 생길 수 있다.

■ 눈 가늘게 뜨지 않기
 반복적으로 얼굴 근육을 찡그리는 동작은 피부 표면 아래에 홈을 만든다. 이 홈이 결국 주름살이 된다. 눈을 크게 뜨고 있는 게 좋다. 필요하다면 안경을 쓰자. 햇살로 생기는 눈가 주름을 막으려면 선글라스를 반드시 써야 한다.

■ 오메가-3 풍부한 음식 먹기
 연어는 아름다운 피부를 가꾸는데 좋은 단백질이 풍부할 뿐만 아니라

오메가-3 지방산을 많이 함유하고 있다. 오메가-3 지방산은 피부에 영양분을 제공해주고 주름살을 없애는데 좋다.

또, 콩과 식품은 피부가 햇빛에 노출돼 나타나는 광노화를 막아주며, 콩류를 6개월만 먹으면 피부의 구조를 바꿔주고 단단하게 해준다는 연구 결과가 있다.

■ 피부 보호 성분 비누 쓰기
 너무 자주 씻으면 주름살을 막아주는 보호막 역할을 하는 지방과 수분이 없어진다. 피부 보호 성분이 있는 비누를 쓰거나 젤이나 크림 형태의 세안제를 사용하는 게 좋다.

사진=shutterstock