

한 방

8체질 이야기 아토피, 가려움증부터 없애야!

아토피(atopy) 피부염은 알레르기성 습진, 굴전부 습진, 범발 신경 피부염 등으로 불리는 질환으로 그 원인은 아직까지 확실하게 규명되지는 못하고 있으나 크게 유전적 원인, 면역학적 원인, 환경적 원인등으로 보고 있다.



생식을 하면 효과가 훨씬 빠르다. 둘째, 과도하게 항진된 폐열을 내려주고 허약한 간기능을 높여주는 치료를 통해 아토피의 원인을 제거해야만 한다.

최근에 피부 가려움증에 탁월한 효과가 있는 '한약 추출액'이 개발되어 환자

들에게 큰 호평을 받고있다. 아토피 뿐만 아니라 대부분의 가려움증, 예를 들면 세균성, 접촉성, 알러지성 피부질환, 무좀, 심지어 벌레 물려서 가려운 증상에도 살짝 뿌려주기만 하면 거의 즉각적으로 효과가 나타난다.

아토피 질환은 아니지만 아토피와 유사한 피부 질환이 토양체질이나 목양체질에게도 발생하는 것을 종종 볼 수 있다. 따라서 아토피 피부염이 있는 환자들 경우 정확한 체질 진단이 가장 중요하며, 그에 따른 적절한 치료를 병행하면 1-2주 안에도 현격한 변화가 가능하다.

8체질 의학에서 아토피 피부염은 금양체질의 전형적인 질환으로 파악한다. 선천적으로 폐의 기운이 강한 금양체질이 잘못된 식생활 습관이나 스트레스, 지나친 야외 운동 등의 환경적인 요인에 의해 폐의 기운이 지나치게 항진 되면 과열된 폐열이 피부를 자극하여 아토피 피부염이 생기는 것이다.

오랜 입상을 통해 아토피 질환의 경우 먼저 가려움증부터 없애야 한다는 것을 알게 되었다. 환자가 피부를 긁으면 일시적으로 시원한 느낌이 들 수는 있지만 2차 감염으로 인해 피부상태가 악화되어 원인 치료가 더욱 어렵게 된다. 따라서 무엇보다도 가려움증을 잡는 것이 최우선 과제다.

치료법은 먼저 자신의 체질에 맞는 음식으로 식단을 바꾸되 특히, 생식(체질

체질나라 한의원
원장 고진욱 Lic. Ac.
TEL (562) 673-8397
www.my8body.com



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못한다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할 수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 잇기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘 되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해결 치료가 별도로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 만성피로에 좋은 구연산

나이가 들면서 우리 몸은 노폐물로 인해 산성화 되기 때문에 만성피로와 각종 질병에 시달리게 됩니다.

병원에서 포도당을 주입하면 피로가 풀리는 것을 경험하셨을 겁니다. 그런데 포도당의 10배 이상의 효과를 볼 수 있는 것이 구연산입니다. 우리가 마시는 피로회복제에는 꼭 구연산이 함유되어 있습니다. 그 이유는 구연산이 산성화된 체질을 약알카리성 체질로 중화시켜주기 때문입니다.

우리가 음식을 먹고 소화기관을 거치면서 많은 노폐물과 피로 물질인 젖산이 생성 되는데 그것을 가장 빠른 시간에 청소하는 역할을 하는 것이 구연산입니다. 또 구연산은 혈액속의 노폐물을 제거해 혈액을 맑게 하고 혈액 순환을 돕습니다. 그래서 부수적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤이 낮아집니다. 구연산은 가정에서 천연 청소제에도 많이 사용됩니다. 주방에 찌든 때가 있을 때 구연산을 사용하면 감촉같이 없어지는데 우리 몸속의 때도 마찬가지입니다.

가정에서 사용하는 이온정수기 속에는 작은 호수들과 전극판이 많습니다. 그걸 청소할 수 있는 방법은 새 호수로 교체해야만 합니다. 그러나 구연산을 녹인 물에 한나절 담가 놓으면 새 것 같이 변하는 것을 눈으로 확인할 수 있습니다. 마찬가지로 구연산을 꾸준히 복용하면 신

장과 방광에 쌓인 노폐물을 깨끗하게 청소할 수 있습니다. 체질적으로 신장에 돌이 자주 생기는 사람은 레저로 돌을 깨어 배출되지 않으면 수술요법을 선택해야 되는데 구연산 물을 마시면 원천적인 차단도 될 뿐만 아니라 있던 돌도 녹여 줍니다. 우리가 레몬을 입으로 베어물면 이가 뾰드득 하고 깨끗하게 닦이는 것을 경험한 적이 있을 것입니다. 그것은 레몬 속에 있는 구연산이 세정제 역할을 하기 때문입니다.

구연산1티스푼을 한 잔의 물에 타서 복용하고 나서 한 시간 정도 지나면 소변이 수도물 같이 쏟아져 나오는 것을 체험할 수 있습니다. 그리고 기미의 원인인 멜라닌색소의 침착을 막아주기 때문에 점진적으로 얼굴이 밝게 변합니다. 나이가 들면 뱃살이 쉽게 늘어나는데 구연산은 지방 분해 효과도 있기 때문에 체중 조절에도 많은 도움이 됩니다. 마지막으로 구연산은 패스트푸드 등 장내에 해로운 균의 왕성한 번식을 돕는 음식 섭취로 인해 발생하는 변비나 장의 불쾌감을 줄여 줍니다.

◆비타민전문점

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

가정의학

요로결석의 원인과 증상

요로결석이란 요로에 돌이 생긴 병으로, 요로란 신장에서 요관을 거쳐서 방광과 요도를 포함한 소변이 나오는 길입니다. 즉 요로결석은 신장, 요관, 방광, 요도 등에서 돌이 발견되는 질환입니다. 요로결석은 20-40대 남성들에게 많이 발생합니다.

◆원인

수분 섭취 감소는 요로결석의 가장 중요한 발병 원인입니다. 수분의 섭취가 감소하면 요석결정이 소변에 머무르는 시간이 길어져 요석 형성이 증가하게 됩니다. 소변에는 많은 노폐물이 섞여 나오며 이들 중 칼슘이나 수산염, 인산염이 소변에서 결석을 만드는 대표적인 물질입니다.

남성이 여성에 비해 3배 이상 발생 위험성이 높고 20-40대의 젊은 연령층에서 잘 발생하며, 지리적으로 산이 많은 지역, 사막, 열대 지방에서 많이 나타납니다. 이는 음식, 온도, 습도 등이 복합적으로 작용하기 때문이라고 생각합니다.

온도와 계절은 요로결석 발생에 중요한 요인으로 작용하는데 여름에는 땀을 많이 흘리면서 소변이 농축되어 요로결석의 생성이 용이해집니다. 동물성 단백질 섭취 증가도 요중 칼슘, 수산, 요산의 배설을 증가시켜 요로결

석의 위험을 증가시킵니다.

◆증상

요로결석의 가장 큰 특징은 참기 힘든 통증에 있습니다. 특히 요관에 돌이 생겼을 때의 통증은 인체가 느끼는 통증 중 가장 심한 것에 속합니다. 결석이 작을 때에는 증상이 없습니다. 결석이 증상을 유발할 만큼 커지는 경우나 신장에서 떨어져 나온 결석이 요관을 지나게 될 때에는 특징적인 통증이 나타납니다.

요석이 요로를 따라서 천천히 내려오는 동안 20-60분 주기로 옆구리에 매우 심한 통증이 생겼다가 사라지곤 합니다. 남성의 경우 통증이 하복부, 고환, 음낭으로, 여성의 경우 음부까지 뻗어가기도 합니다.

결석이 방광 근처까지 내려와 위치하게 되는 경우에는 빈뇨 등의 방광 자극 증상도 발생하며, 통증이 심한 경우 구역, 구토, 복부팽만 등이 동반되며, 요로결석에 의한 혈뇨도 동반될 수 있습니다.

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

