

발건강

건선(Psoriasis)

건선은 피부에 은백색의 비늘로 덮여 있는, 경계가 뚜렷하며 크기가 다양한 홍반성 구진 및 판을 형성하는 질환으로 악화와 호전이 반복되는 만성염증성 피부병이다.

아직 명확히 알려지지는 않았으나 유전적 요인, 환경적 악화 혹은 유발 요인, 면역학적 요인 등이 건선의 원인으로 생각되고 있다. 현재 건선은 유전적 요인 하에 개인의 생활과 환경적 요인이 유발 인자로 작용하며, 면역학적 요인에 의해 각질 형성 세포의 증식과 염증 반응이 일어나는 것으로 알려져 있다. 건선의 악화 또는 유발 요인으로는 피부외상, 감염, 겨울 같은 차고 건조한 기후, 건조한 피부, 스트레스, 약물 등이 있다.

주로 대칭성으로 발생하며 정강이, 팔꿈치, 무릎, 엉치뼈, 두피 등 자극을 많이 받는 부위에 발생한다.

건선은 초기에는 피부에 붉은색의 작은 좁쌀알 같은 발진이 생기고, 이것이 점점 커져서 호두나 계란 크기 정도가 된다. 그리고 주위에서 새로운 좁쌀알 같은 발진이 생기는데 이것도 커지면 서로 합쳐지게 된다. 그래서 결국에는 하나의 큰 계란이나 손바닥 크기만한 발진이 되기도 한다.



그 위에는 하얀 비늘과 같은 인설이 겹겹이 쌓여 나타난다. 인설을 제거하게 되면 점상 출혈이 나타나게 되는데 이는 건선에 특이적입니다. 대개의 경우 건선은 인설로 덮인 판의 형태를 띠게 된다. 건선환자의 30~50%에서 손발톱 병변이 있다.

의사는 특징적인 피부와 손톱의 변화를 관찰하고 신체 검진의 결과를 기초로 건선을 진단할 수 있다. 피부 병변이 전형적이지 않을 경우 확진을 위해 피부병리조직검사를 시행할 수도 있다.

▶ 1226호에 계속됩니다.

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



치과

치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병률도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르른 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되

는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 모든 치아 표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

잠 많이 자면 조기 사망 위험 급증

잠을 잘 자야 건강하다는 것은 누구나 알고 있는 사실이다. 의사들이 권하는 적정 수면 양은 7~8시간 사이이다. 그런데 수면부족과 함께 수면 과잉도 건강에 나쁜 영향을 미친다.



면서 비만 위험이 높아진다.

■ 우울감

수면 시간이 길어지면 신체 활동량 역시 줄어든다. 움직임이 부족하면 기분을 좋아지게 하는 엔돌핀 수치 역시 줄어든다.

영국의 킬대학, 맨체스터대학 등이 합동으로 연구한 바에 따르면 하루 10시간 잠들자는 사람들은 8시간 자는 사람들에 비해 조기 사망의 위험이 30%나 높았다.

10시간 이상 침대에 머무는 사람들은 심혈관계 질환으로 인한 사망 위험이 49%, 뇌졸중 등의 발작으로 인한 사망 위험은 56%까지 증가했다. 수면의 질이 떨어지는 경우에는 관상동맥 성심장 질환에 걸릴 위험이 44% 높았다. 과잉 수면은 이런 부작용도 초래한다.

■ 피로와 비만

잠을 많이 자게 되는 이유는 역시 피곤함 때문이다. 하지만 반대로 과잉 수면을 취해도 피곤해질 수 있다. 잠을 오래 잘수록 체온이 떨어뜨려 극도의 피로와 무기력증을 일으킨다.

또 하루 동안에 소비해야 할 칼로리 소모가 정상적으로 이루어지지 않으

오랫동안 자다 깨면 정신이 쉽게 돌아오지 않고 멍한 상태가 지속되는 이유도 이 때문이다.

■ 두통

하루 9시간 이상 자는 사람 중 상당수가 두통을 호소한다. 그 이유는 긴 수면 시간이 잠자는 동안에 활성화되는 뇌의 신경 전달 물질에 부정적인 영향을 끼치기 때문이다. 일반적으로 편두통 형태로 많이 나타난다.

■ 나쁜 식습관

과도한 수면으로 두통이나 무기력증, 우울증 등이 나타나 전반적인 컨디션이 저조해진다면 하루 일과가 불규칙해지고 번덕스러워진다.

그로 인해 과식 같은 나쁜 식습관을 형성되기도 한다. 그리고 나쁜 식습관은 다시 과잉 수면을 불러오는 악순환에 빠질 확률을 높인다.

가정의학

당뇨병의 진단 2 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

당뇨의 진단을 위해서 이용될 수 있는 검사들은 요당 검사(urine glucose test), 혈당 검사(blood glucose test)와 당화혈색소(Hemoglobin A1c, HbA1c로 표기함)가 있습니다.

당뇨병(diabetes mellitus: 달콤한 오줌의 뜻을 지니고 있는 단어)이라는 병명이 붙게 된 유래에 대한 유력한 설명은 매우 오래전부터 있어왔던 이 병을 진단하는 방법으로 소변(urine)을 손으로 짚어 맛을 봐서 단 맛이 나면 당뇨병이 있다고 진단을 하였다는 것입니다.

실제로 증상이 없이 지내오던 환자가 우연히 요검사(urine test)를 통해서 당뇨병을 발견하는 경우는 지금도 가끔씩 있습니다. 그러나 당뇨병 초기나 가벼운 정도의 당뇨병의 경우, 특히 공복시(fasting)의 소변에 포도당이 거의 나오지 않습니다.

그 이유는 신장 기능(kidney function 혹은 renal function)이 정상이면 혈당치(혈액 속의 포도당 농도) 180mg/dL까지는 신장에서 당을 재흡수(reabsorption)하여 소변을 통해 유출(loss)되지 않게 하기 때문입니다.

그렇기에 소변으로 당뇨를 진단하려면 식후 1~2시간 정도 지난 후 배출된 소변이 더 도움이 됩니다. 하지만 소변



을 통해서도 당을 확인하더라도 혈당 측정처럼 정확한 수치를 나타내지 못합니다.

그 이유는 당뇨병과 관계없는 신성당뇨나 위절제자에게서도 간혹 소변에서 당이 나오기 때문에 요당검사에서 양성반응(positive reaction)이 나왔다고 하더라도 반드시 당뇨병이라고 할 수가 없는 한계가 있어서 요당으로 당뇨병을 진단하기에는 어려움이 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

