

발견강

## 건선(Psoriasis)

▶ 1224호에서 이어집니다.

건선을 완전히 다시는 안 생기게 치료하는 방법은 없다. 그러나 고혈압이나 당뇨병처럼 지속적인 관리를 통하여 건선 병변을 사라지게 하고 이를 유지시킬 수는 있다. 환자에 따라 차이가 있지만 일단 없어지면 환자에 따라 수 주 내지 수년 간을 좋은 상태로 유지할 수도 있다.

건선의 치료는 크게 국소치료, 광선치료 및 전신치료로 나눌 수 있으며, 건선이 경증인 경우에는 국소치료를, 심한 경우는 전신치료나 광선치료를 시행한다.

국소치료는 직접 약물을 바르는 치료법이다. 부신피질호르몬제, 비타민 D 유도제, 보습제 등을 매일 피부에 바른다.

전신치료제는 중증의 건선환자에서 사용되며 약제의 부작용을 고려해서 소아나 임신부, 간이나 신장 질환 유무, 환자의 순응도 등을 고려한 후 투여한다.

광치료는 자외선을 이용해 건선을 치료하는 것을 말한다. 광범위한 건선에 주로 사용되며, PUVA라고 하는 광화학요법이나 장파장 또는 단파장 자외선 B를 이용해 치료한다.



건선 환자는 피부에 마찰 또는 긁어서 상처를 입는 경우 상처 부위에 새로운 병변이 발생할 수 있으므로 피부 손상을 입히지 않도록 주의해야 한다. 이를 위해 목욕 시에도 과도하게 때를 밀지 않도록 해야 한다. 또 목감기나 편도선염 등 연쇄상구균 감염을 피해야 하며, 정신적 스트레스도 건선을 악화시킬 수 있다.

건선 환자는 계절, 즉 기후에 민감하다. 특히 겨울철에 악화가 잘되므로 특히 신경을 써서 치료해야 한다.

가장 쉽게 건선을 예방할 수 있는 방법은 산책을 통해서 자외선을 받는 경우이지만, 정도가 심할 때는 전문의와 상담하여 치료를 받는 것이 중요하다.

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



치과

## 틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용하면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있

다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 닦을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선망의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 탈모 예방에 좋은 먹거리

모발 성장에 영향을 주는 식품을 규칙적으로 섭취하는 것이 탈모를 예방하고 건강한 모발을 유지하는데 도움이 된다.

‘위즈컴닷컴’ 이 모발에 좋은 효과가 있는 것으로 알려진 검은 콩이나 흑임자 외에 탈모 예방에 좋은 의외의 식품 6가지를 소개했다.

### 1. 블루베리

블루베리에는 항산화 물질이 풍부해 스트레스와 피로로 인해 노화되는 모낭 세포를 탄력 있게 해준다. 블루베리에 들어있는 안토시아닌, 폴리페놀, 플라보노이드와 ??같은 항산화 성분은 규칙적으로 섭취하면 두피 세포를 건강하게 유지시키는 역할을 한다.

### 2. 피칸

호두를 닮은 피칸은 항산화 성분이 견과류 중 가장 많이 함유돼 있다. 피칸에는 지용성으로 세포벽에서 항산화 작용을 하는 비타민 E와, 수용성으로 혈액이나 세포에서 항산화 작용을 하는 비타민 C가 동시에 풍부하게 존재한다.

### 3. 시금치

시금치에는 엽산, 철분, 칼슘, 비타민 등 다양한 성분이 들어있고 강한 근육을 만드는데 도움을 주는 질산염이 풍

부해 두피 탄력에 도움을 준다. 또한 수용성 비타민인 비오틴이 풍부해 모발을 튼튼하게 만든다.

### 4. 감자

감자에도 비오틴이 들어 있어 모발 강화에 효과적이다. 스위스에서 나온 연구에 따르면, 6개월 동안 비오틴을 꾸준히 섭취한 그룹은 아닌 그룹에 비해 모발이 25% 이상 강화된 것으로 나타났다.

### 5. 가지

진한 보라색의 가지에도 안토시아닌이 풍부해서 늘어지는 모낭 세포를 탄탄하게 해주고 혈액의 흐름을 원활하게 한다. 예로부터 가지는 열을 내리고 염증을 완화하는 효과가 뛰어난 식품으로 두피 관리에 도움을 준다.

### 6. 해조류

다시마, 미역, 해초 등 해조류에는 모발을 성장시키고 건강하게 유지할 수 있도록 도와주는 아미노산을 비롯해 아연, 비타민, 칼슘 등의 성분이 풍부하다.

해조류의 요오드 성분은 갑상선 질환에 의한 탈모에도 도움을 주고 혈액 속 노폐물과 독소를 제거해 모발에 영양 공급을 원활하게 해준다.

가정의학

## 당뇨병의 진단 4 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

포도당 부하 검사는 애매한 경우에 당뇨병이 있는지 여부를 밝히기 위해 하는 가장 정확한 검사(diagnostic test)로 공복혈당 검사에서 정상은 넘지만(100mg/dL 이상) 당뇨병의 진단 기준(126mg/dL 이상)에는 못 미치는 경우이거나, 임상적으로 당뇨병이 의심(suspect)되는 경우, 즉 당뇨병이 생기기 쉬운 사람들에게는 실시하는 검사입니다.

검사 방법은 혈당 측정 전에 10-12시간 공복 상태를 유지한 상태에서 공복혈당을 검사합니다. 그리고 포도당(glucose) 75그램이 들어 있는 검사용 음료수를 5분 이내에 마시고 나서 1시간과 2시간 후에 다시 혈당을 검사하는 방법입니다.

이 검사는 지나친 공복 상태로 검사에 대한 다른 영향을 피하기 위해 가능하다면 오전 중에 끝내는 것이 좋습니다. 그리고 검사 중에는 흡연(smoking), 음주(drinking), 커피, 운동(exercise), 스트레스(stress) 등을 피해야 하며 되도록 편안한 자세로 앉아 있거나(sitting position) 누워서(supine position) 시행합니다.

진단 기준은 공복혈당이 앞에서 말한 126mg/dL 이상인 경우, 혹은 2시간



후의 혈당이 200mg/dl을 넘으면 당뇨병으로 진단합니다.

실제로 당뇨병이 있으면서도 아침 공복혈당이 별로 높지 않아서 당뇨병으로 진단 받지 못하고 치료도 하지 않게 되는 경우에 포도당 부하검사는 매우 유용한 검사입니다.

따라서 진단이 늦어져 여러 장기에 손상이 진행(progress)되는 것을 막기 위한 중요한 검사라고 할 수 있습니다.

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

