

발건강

내성발톱(Ingrown Toenail)

발톱이 살을 파고 들어 발톱 주변 피부가 감염이 돼서 저희 오피스를 찾아 오는 환자들이 많습니다. 이런 증상을 내성발톱이라고 합니다. 영어로는 Ingrown Toenail, 즉 안쪽으로 자라는 발톱이란 뜻입니다.



원인으로는 유전적인 영향이 제일 크고, 곰팡이 발톱으로 인하여 발톱이 두꺼워져서 살을 파고 드는 경우도 적지 않습니다. 내성발톱은 꼭 조이는 신발을 신고 심한 운동을 하게 되면 증상이 더 심해집니다.

부분의 발톱이 자라지 않게 하는 방법입니다. 수술 시간은 첫째 방법에 비해 3분 정도 더 길지만 내성발톱이 다시 날 확률이 거의 없어서 필자는 환자들에게 두 번째 방법을 추천합니다.

치료의 방법은 다양합니다. 우선 감염이 났을 때는 미지근 물에 Epsom Salt(목욕용 소금)를 넣어서 하루에 10분 정도 발을 담그고 항생제를 복용해야 합니다.

혈액 순환이 잘 안 되는 환자와 당수치가 높은 당뇨 환자는 수술 후 상처가 잘 아물지 않을 수 있습니다. 그러므로 연세가 많고 당 조절이 잘 안 되고 있다면 수술 전에 안전하게 혈액 순환 검사를 하는 것이 좋습니다.

수술법으로는 두 가지 방법이 있습니다.

수술 후 바로 운동화를 신고 걸을 수 있고 다음날부터는 샤워도 가능합니다.

첫째로는 Nail Avulsion 즉, 살에 파고드는 발톱 부분만 간단하게 수술로 제거하는 방법입니다. 부분 마취를 하고 수술 시간은 5분 정도로 수술 후 통증은 거의 없습니다.

둘째는 Matrixectomy라고 살에 파고드는 발톱 부분을 빼고 뿌리에 약물을 발라서 더 이상 살에 파고드는

강한국·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



치과

신경 치료

“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”



치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 육신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘 듣지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다. 신경치료의 목적은 치아를 살리는데

있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해줘야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

걷는 것이 '보약' 건강 위한 걷기 요령

걷기 운동은 가장 쉬우면서도 간단하고, 특별한 장비나 비용이 들지 않으며 남녀노소 누구에게나 안전한 운동이다. 하루 30분 이상을 걸으면 혈액 순환 증가, 심혈관 질환 예방, 호흡기 기능 증진, 스트레스 완화, 면역 기능 증진, 허리와 다리 근력 증대, 내장 운동을 증가시켜 체내 노폐물 배출을 돕는 등 신체 건강에 여러 가지로 이롭다.

동에 따른 혈당 변화를 파악한다. 걷기·달리기 중에 발에 상처를 입지 않도록 철저히 관리해야 한다.

당뇨병 치료제를 복용하는 환자라면 저혈당으로 인한 쇼크에 빠지지 않도록 주의해야 한다. 투약한 인슐린의 작용이 최고가 되는 시간에는 운동을 피하고, 운동 중 작용하는 인슐린의 용량을 낮추는 것이 좋다. 운동을 심하게 하거나 1시간 이상 할 때는 운동을 하는 도중에 간식을 먹는다. 항상 초콜릿, 사탕, 비스킷, 주스 등을 가지고 다니는 것도 방법이다.

'헬스조선'에 따르면 걷기는 자세가 중요하다. 바른 걷기 자세는 가슴, 등, 어깨를 곧게 펴 몸과 바닥이 수직을 이루게 해야 한다. 시선은 턱을 당기는 느낌으로 정면을 바라본다. 팔의 자연스러운 움직임도 중요하다. 팔의 각을 L자 또는 V자로 만들어 앞뒤로 자연스럽게 흔들며 걸어야 팔 앞쪽 근육이 과도하게 긴장하지 않는다. 발바닥은 뒤쪽에서 앞으로 바닥에 닿아야 하체 근육이 제대로 수축·이완한다.

평지를 걸을 땀 몸을 앞으로 5도 정도 기울여 상체가 앞으로 먼저 나간다는 느낌으로 걷는다. 오르막길에서는 뒷다리와 상체를 일직선으로 한 채 팔을 흔들어 추진력을 이용해 걸어야 하며, 내리막길에서는 상체는 수직으로 한 뒤 뒷발로 균형을 잡고 무릎을 구부린 채 걸어야 한다.

◇당뇨병·저혈당 쇼크에 주의해야

당뇨병 환자는 걷기를 시작하는 시간이 중요하다. 혈당을 관리하려면 식사 후 1~3시간 사이에 운동을 하는 것이 가장 좋다. 혈당을 운동 전후와 운동 중에 측정해 운

◇관절염·달리기보단 걷기를

관절염이 있어 무릎에 통증이 있는 경우에는 달리기보다 걷기가 좋다. 하지만 무리해서 걸으면 통증이 올 수 있으므로 걷는 양을 조절해야 한다. 통증을 참으면서 억지로 계속 걷는 것은 피해야 한다. 적절한 신발과 양말을 신어 발을 내딛을 때 관절로 전해지는 충격을 최소화한다. 되도록 평탄한 길을 걷도록 한다.

◇하루에 얼마나 걷는 것이 좋을까

전문가들은 세 배 이상인 7000보 이상 걷기를 권한다. 권장되는 시간은 걷기 속도에 따라 다르다. 너무 천천히 걷는 것은 운동효과가 잘 나타나지 않는다. 옆 사람과 대화하기가 약간 어려운 정도, 약간 숨이 찬 정도로 빠른 걸음 또는 가벼운 달리가 좋다. 이런 방식으로 하루 30~60분, 주 5일 이상 걷는 것이 좋다.

가정의학

당뇨병의 진단 6 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

당뇨병 환자에게 자주하는 검사 중의 하나인 당화혈색소(Hemoglobin A1c)는 우리 몸속에서 산소를 운반하는 역할을 하는 혈색소(hemoglobin: 약자는 Hb로 표기)가 혈당에 의해서 HbA1c라는 아류(subtype)로 바뀐 혈색소의 양을 확인하는 것입니다.

당화혈색소(%)	평균혈당(mg/dL)
6.0	135
7.0	170
8.0	205
9.0	240
10.0	275
11.0	310
12.0	345

이것은 지난 2~3개월간의 혈당의 평균치(mean value)를 나타내주는 검사로 당뇨병 환자가 최근에 얼마나 혈당 관리(blood sugar control)를 잘 해오고 있는지를 드러내줍니다.

니다. (저혈당에 대해서는 나중에 자세하게 설명할 예정입니다.)

당화혈색소의 정상 범위(normal range)는 5.0~6.0% 사이인데 실제로 당뇨병을 관리하기 위해 3~6개월 간격으로 이 검사를 실시하여 혈당의 조절 여부를 확인하는 것이 바람직합니다.

당화혈색소는 현재까지는 당뇨병의 진단에는 직접 이용되지는 않고, 치료 중의 경과를 보기 위한 추적검사용(for follow up)으로 이용되고 있습니다.

뿐만 아니라 이 결과는 치료약의 선택과 약물의 양을 올리거나 낮추는데 매우 유용하게 사용됩니다.

미국당뇨학회에서는 앞으로 이것을 당뇨병의 진단 방법으로 이용하기 위한 논의가 활발하여서, 머지않아 진단 목적으로도 많이 활용될 것으로 생각됩니다.

한편 당뇨병 환자에게서 당화혈색소의 권장 기준(recommended value)은 정상 범위보다는 약간 높은 7.0% 이하로 조절하도록 하는데 그 이유는 너무 지나치게 정상 범위로 낮추려고 노력하다가는 급성 합병증인 저혈당(hypoglycemia)이 올 수 있기 때문임

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

