

발건강

레이저를 이용한 곰팡이 발톱 치료

곰팡이 발톱이란 무좀을 일으키는 곰팡이균이 발톱에 침입하여 발생하는 병이다. 통계에 따르면 미국 인구의 8% 정도가 곰팡이 발톱을 가지고 있다. 20년 전에 비해 환자들이 증가하는 추세이다.

특히 당뇨병이면서 신경합병증이 있는 환자는 두꺼운 발톱이 살을 파고 들어도 느낄 수 없어 상처가 방치되다가 2차 감염이 있을 수 있기 때문에 위험하다. 곰팡이 발톱의 90% 이상이 Trichophyton Rubrum이란 백선균이 발톱에서 검출된다.

증상으로는 발톱이 두꺼워지면서 하얗게 변하고 발톱 밑에 부스러기나 찌꺼기가 있을 수 있다. 심한 경우는 발톱이 1.5cm 정도 두껍게 될 수도 있어서 발톱을 자르기가 힘들다.

기존 치료 방법은 발톱에 약물을 6-12개월 정도 사용하거나 항진균제를 새 발톱이 자랄 때까지 3개월간 복용해야 했다.

레이저 치료법은 1064nm 펄스를 사용하여 고열을 발생시켜 발톱 안에 있는 곰팡이를 제거한다. 레이저가 효과적인 이유는 무좀진균이 서식하고 있는 두꺼운 각질층과 손발



톱 안쪽에 강한 열이 전달돼 효과적으로 살균하기 때문이다. 다만 새로운 발톱이 완전히 자라나야 하여서 시간이 걸리기 때문에 시술하고 결과를 기다려야 한다.

치료 기간은 3주에서 4주 사이에 5회에서 6회 정도가 필요할 수 있다. 레이저 치료로 부작용이나 이상 반응을 보인 사례는 아직까지 없다. 시술 시간은 짧고, 일상생활에 지장이 없다.

곰팡이 발톱이 있는 환자 가운데 간에 문제가 있거나 다른 이유로 약을 복용할 수 없는 환자는 레이저 치료를 상담받아 보는 것이 좋다.

강원국·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

올바른 칫솔질과 스케일링

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

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 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 해주어도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할 수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 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 별로 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

정자 건강에 해로운 생활습관

정자의 질은 평소 생활습관과 밀접한 관련이 있다. 정자 질에 나쁜 영향을 주는 생활습관을 '헬스조선'이 소개했다.

◆ 헐렁한 트렁크 팬티 대신 삼각팬티

질 좋은 정자를 생성하기 위해서는 고환 온도를 34도 안팎으로 유지해야 한다. 통풍이 잘 되면 고환 온도가 덜 올라가는데, 딱 끼는 하의는 피해야 한다. 속옷도 마찬가지로. 미국 하버드대 연구에 따르면 트렁크 팬티를 입는 남성은 딱 붙는 팬티나 삼각팬티를 입는 남성보다 정자 농도는 25% 높고, 활발히 움직이는 정자 수가 33% 많았다. 또한 자리에 오래 앉아 있으면 통풍이 안 돼 고환 온도가 높아지기 쉽다. 1시간에 한 번, 의자에서 일어나면 좋다.

◆ 탄산음료 즐겨 마시기

덴마크 코펜하겐 대학병원 연구팀이 젊은 남성 2,500명을 대상으로 하루에 콜라 1L 이상 마시는 남성은 보통 남성보다 정자 수가 30% 적었다. 일반 남성은 정액 1mL당 5,000만 개의 정자가 있는 반면, 매일 콜라를 마시는 남성은 3,500만 개였다. 하지만 연구에서 카페인과 정자는 연관성이 없는 것으로 나타났다. 콩도 남성호르몬 작용을 억제해 질 좋은 정자 생성에 안 좋은 영향을 미칠 수 있다. 매일 햄버거 반 개 분량의 콩을 먹은 남성의 정자 수가 콩을 전혀 먹지 않은 사람보다

40% 적다는 연구 결과도 있다.

◆ 휴대전화 바지 주머니에 넣고 다니기

휴대전화도 정자에 영향을 미친다. 이스라엘 마르타 디른펠드 박사 연구팀이 불임 클리닉에 다니는 남성 106명을 대상으로 연구한 결과, 바지 주머니 등 고환으로부터 거리가 50cm 이내인 곳에 휴대전화를 넣고 다니는 남성의 47%가 정자 수가 적거나 질이 떨어졌다. 이는 일반 남성 11%에 비해 4배 이상 높은 비율이다. 또 휴대전화로 하루 1시간 이상 통화하는 남성이 1시간 미만 하는 남성보다 정자 결함을 가지고 있을 가능성이 2배 컸다.

◆ 자전거 오래 타기

자전거를 타면, 고환 주변에 압박이 가해져 정자 생성에 지장을 주는 것으로 알려졌다. 스페인 코르도바의대 연구 결과 사이클 선수들의 정자의 질이 같은 나이에 일반 남성들보다 10% 정도 낮았다. 연구팀은 "자전거를 탈 때는 10분마다 페달을 밟고 일어서서 성기 주변의 압력을 줄여야 한다." 라고 말했다.

◆ 일주일에 두 번 이상 사우나

사우나는 일주일에 두 번을 넘기지 않는 게 좋다. 이탈리아 파도바대 연구팀에 의하면, 젊은 남성 10명에게 3개월간 1주일에 두 번씩 15분간 사우나를 시켰더니 정자 수가 절반으로 줄었다.

가정의학

당뇨병 합병증의 검사 (Examination for Complications of Diabetes)

▶ 지난호에서 이어집니다.

당뇨병 환자의 가장 큰 문제는 심근경색(Myocardial Infarction)과 뇌졸중(Stroke)으로 발전 가능한 심혈관계 질환입니다. 심혈관계 질환을 가장 간단하면서 빨리 알아볼 수 있는 방법은 혈압(Blood pressure)을 측정하는 것입니다. 고혈압은 심장과 혈관에 부담을 주어 심혈관계 질병을 초래하기 때문에, 당뇨병성 합병증 예방에 있어서 혈압 조절은 혈당 조절만큼 중요합니다. 당뇨병 학회에서는 혈압수치: 130/80 이하를 정상으로 추천합니다.

그 다음으로는 혈액 내에 있는 지질(지방, Lipid)을 검사하여 심혈관 질환의 가능성을 알아보는 것입니다. 지질은 음식물에 함유된 지방으로서 체내에서 합성되기도 하며 에너지 생산을 위해 저장되는데, 혈당이 높으면 지질 수치도 높으며 혈당이 낮아지면 지질 수치 또한 낮아집니다. 검사 수치가 너무 높을 경우 심장질환의 위험이 있고, 지질에 대한 당뇨병 학회 권고 수치는 150mg/dl 이하입니다.

지질 검사는 또한 콜레스테롤(Cholesterol) 검사, 고농도 리포 단백질

(HDL, High density Lipoprotein) 검사, 저농도 리포 단백질(LDL, Low density Lipoprotein) 검사 등이 있습니다. 콜레스테롤은 음식물에 함유되어 있으며 체내에서도 합성되어 일정량의 콜레스테롤은 체내에 필요하지만 나쁜 콜레스테롤의 양이 늘어날 경우 동맥혈관을 막아 심장질환이 발생할 수 있습니다.

따라서, 당뇨병학회 추천 콜레스테롤 수치는 200mg/dl 이하입니다. HDL(High Density Lipoprotein)은 과량의 콜레스테롤을 동맥 밖으로 운반해 콜레스테롤이 동맥에 쌓이기 전에 체외로 제거하므로 좋은 콜레스테롤로 분류되고, HDL의 당뇨병 학회 권고 수치는 40mg/dl 이상입니다. LDL(Low Density Lipoprotein) 혈류 중에 남아서 혈관벽에 달라 붙어 심장질환의 위험을 증가시키므로 나쁜 콜레스테롤로 분류되며 LDL의 당뇨병학회 권고 수치는 100mg/dl 이하입니다.

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

