

한 방

8체질 이야기 아토피, 가려움증부터 없애야!

아토피(atopy) 피부염은 알레르기 성 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.

8체질 의학에서 아토피 피부염은 금양체질의 전형적인 질환으로 파악한다. 선천적으로 폐의 기운이 강한 금양 체질이 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 임상을 통해 아토피 질환의 경우 먼저 가려움증부터 없애야 한다는 것을 알게 되었다. 환자가 피부를 긁으면 일시적으로 시원한 느낌이 들 수는 있지만 2차 감염으로 인해 피부 상태가 악화되어 원인 치료가 더욱 어렵게 된다. 따라서 무엇보다도 가려움증을 잡는 것이 최우선 과제다.

치료법은 먼저 자신의 체질에 맞는 음식으로 식단을 바꾸되 특히, 생식

(체질 생식)을 하면 효과가 훨씬 빠르다. 둘째, 과도하게 항진된 폐열을 내려주고 허약한 간기능을 높여주는 치료를 통해 아토피의 원인을 제거해야만 한다.

최근에 피부 가려움증에 탁월한 효과가있는 ‘한약 추출액’이 개발되어 환자들에게 큰 호평을 받고있다. 아토피 뿐만아니라 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 환자들의 경우 정확한 체질 진단이 가장 중요하며, 그에 따른 적절한 치료를 병행하면 1-2주 안에도 현격한 변화가 가능하다.

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



치 과

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 발병율도 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 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되

는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인은?

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

고개 숙인 남자가 해야 할 일

발기 부전은 여러 가지 이유로 발생한다. 특정 약물의 부작용으로 생기기도 하지만 약 75%는 원인이 복합적이다.

혈관이나 신경 질환, 당뇨병 혹은 전립선과 연관된 치료나 수술을 받았을 때 일어날 수 있다. 하버드대학교 의과대학 연구팀이 약 없이 발기 부전을 극복할 수 있는 방법을 소개했다.



1. 하루 30분 걷기

연구팀에 따르면, 하루에 30분씩 걷기를 하면 발기 부전 위험이 41% 낮아진다. 다른 연구에 의하면, 적당한 강도의 운동은 발기 부전 증상이 있는 비만한 중년 남성이 성 능력을 회복하는데 도움이 된다.

2. 천연 식품 먹기

연구에 따르면, 과일, 채소, 통곡물, 생선 등 천연 식품을 주로 먹고, 적색육과 가공육, 정제 곡물의 섭취를 줄이면 발기 부전 위험을 감소시킬 수 있다.

3. 혈관 건강 신경 쓰기

고혈압, 고혈당, 고 콜레스테롤, 고 중성지방 등의 상태가 되면 심장과 뇌, 남성 음경의 동맥을 손상시켜 심장마비나 뇌졸중, 발기 부전을 유발할 수 있다.

혈관을 튼튼하게 해 이런 상태를 예방하려면 늘어나는 허리둘레에 신경을 써야 한다. 복부비만은 혈관에 이상을 초래할 수 있다.

4. 날씬한 몸매를 유지하기

적정 체중과 날씬한 허리를 유지하는 것이야말로 발기 부전을 막는 좋은 방법이다. 연구에 따르면 허리둘레가 45인치인 남성은 32인치인 남성에 비해 발기 부전 위험이 50% 높은 것으로 나타났다.

비만은 발기 부전의 두 가지 주요 원인인 혈관 질환과 당뇨병 발병 위험을 높인다. 또한 과도한 지방은 몇 가지 호르몬 생산을 방해해 발기 부전 위험을 높인다.

5. 케겔 운동 하기

담배를 끊고, 체중을 줄이고, 절주를 하는 등 생활방식의 변화와 함께 3개월에 걸쳐 하루에 두 번씩 케겔 운동을 한 결과, 발기 부전 증상이 크게 개선됐다는 연구결과가 있다. 남성의 케겔 운동법은 소변을 참을 때를 연상하며 근육을 조였다가 풀기를 반복하는 것이다.

가정의학

당뇨병 합병증 - 만성 합병증(2) (Chronic Complication)

당뇨병으로 인한 만성 합병증 가운데 대표적인 것이 바로 눈과 관련된 것입니다. 당뇨병으로 진단되면 일단 증상이 없더라도 눈에 대한 검사를 받아 합병증 유무를 확인하고, 1년에 1~2회 정기적으로 검사를 받아 합병증을 조기에 발견하고 치료할 수 있도록 해야 합니다.

녹내장이나 백내장은 당뇨병 이외에도 여러가지 원인에 의해 발생하기도 하지만 그 중에서도 당뇨병은 매우 중요한 원인이며 실제 당뇨병은 이들 질환들을 빨리 진행시키기도 합니다.

또 다른 만성 합병증으로는 당뇨병 관련 신경 질환(diabetic nerve disorder)이 있습니다. 당뇨병을 오래 앓다 보면 손발의 감각이 무디어지거나 저리는 경우가 종종 있습니다. 이것은 혈당이 높은 채로 오래 지내다가 신경이 손상됨으로써 나타나는 증상일 수 있습니다.

신경에 합병증이 생기면 합병증이 생긴 신경에 따라 나타나는 증상이 다릅니다. 감각신경에 이상이 생기면 주로 감각이 무디어지고 손발이 저린 증상 이외에도, 운동신경에 이상이 생기면 하지의 근육이 약해지거나 눈의 움직임에 문제가 나타나기도 합니다.

자율신경에 이상이 생기면 기립성 저

혈압, 빈맥, 변비, 설사, 위무력증, 배뇨장애, 그리고 남성의 경우에는 성기능장애 등의 다양한 증상이 나타나게 됩니다.

일단 신경 합병증이 생기면 이미 신경 손상이 온 것이므로 손상이전의 원래 상태로 되돌릴 방법은 없으므로 평소 혈당을 잘 조절하여 이런 합병증이 생기지 않게 하는 것이 중요합니다.

그리고 당뇨병 관련 신장 질환(diabetic kidney disorder)도 있습니다.

이는 신경 합병증과 함께 당뇨병의 3대 만성 합병증으로 꼽힐 정도로 당뇨병 환자에게서 매우 흔히 발생합니다.

신장은 우리 몸에서 노폐물을 배설시키는 역할뿐만 아니라, 혈중의 전해질과 몸의 수분량을 조절하며, 혈액색소의 생성을 촉진하는 호르몬을 생성하고, 칼슘 흡수에 결정적 역할을 하는 비타민 D를 활성화시키는 역할을 하는 장기입니다.

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

