

매번 같은 곳에 나는 뽀루지가 난다면



가을 환절기에는 피부 트러블로 고민하는 이들이 많다. 가을 찬 바람과 건조한 공기로 인해 피부도 덩달아 건조해지면서 피부 장벽이 약해져 각질과 뽀루지가 생기는 것이다.

보통 피부의 수분 함량은 15~20% 정도인데 건조한 가을엔 수분 손실이 일어나 수분 함량이 10% 정도로 낮아진다. 또한 일교차가 큰 탓에 면역력이 떨어지고 피부 재생 능력이 저하된다.

이런 이유 때문에 가을엔 피부에 쉽게 각질이 쌓이고, 이후 제때 떨어져 나가지 못한 각질이 모공을 막아 뽀루지가 나기 쉽다.

유난히 같은 곳에 계속 생기는 트러블에도 환경적인 요인이 크게 작용한다.

뽀루지는 여드름의 한 종류인 '구진성 여드름'이다. 뽀루지가 나타나면 피지선이 커진 자리는 스트레스, 다양한 환경에 의해 자극을 받으면 다시 뽀루지가 날 수 있다.

하지만 어떤 위치에 뽀루지가 반복적으로 난다고 해서 특정 신체 부위나 장기의 건강 상태가 나쁘다고 보긴 어렵다. 피부 전문가들에 따르면 장내 세균에 문제가 생기면 여드름이 악화될 수는 있으나 심폐기관과 피부 트러블은 상관이 없다. 턱에 나는 뽀루지의 경우, 피부 장벽이 손상됐거나 치약, 립 컬러 제품에 의한 접촉성 피부염인 경우가 많다.

뽀루지가 났을 땀 손을 대지 않는 것이 가장 좋다. 뽀루지가 나면 많은 이들이 일단 짜내려고 하는데 생각보다 압출이 가능한 여드름은 많지 않다. 이럴 땀 트러블 스팟 제품을 활용해 초기에 빠르게 가라앉히는 것이 좋다.

트러블 스팟 젤과 패치는 뽀루지가 더 심해지지 않도록 하기 위해 사용하는 제품으로 뽀루지가 난 초기에 사용하면 효과를 톡톡히 볼 수 있다.

트러블 스팟 젤은 항염 효과를 지닌 티트리, 트리클로산 성분과 알코올을 함유한 제품이 많은데, 트러블이 난 부위를 살균하고 진정시켜 염증이 가라앉도록 돕는다. 트러블 패치는 외부 자극을 막고, 패치 내 진정 성분이 염증이 더 심해지는 것을 방지해준다.

하지만 이러한 제품들은 트러블의 근본 원인을 해결하는 것이 아니기 때문에 쉽게 염증이 가라앉지 않고 부위가 넓어진다면 병원을 찾는 것이 좋다.



뽀루지가 이미 진행된 상태라면 클렌징에 신경을 써야 한다. 약산성 클렌저를 사용해 자극 없이 노폐물과 오염 물질을 꼼꼼히 씻어내면 된다. 모공 속 노폐물을 씻어내기 위해 강력한 스크럽, 필링제를 사용하면 오히려 자극이 될 수 있으니 피해야 한다.

클렌징 마무리 단계에서는 알코올이 함유된 토너로 한 번 더 닦아내 혹시라도 남아 있을 유분과 노폐물을 완벽하게 제거한다.

전문가들은 "적절한 세안법은 뽀루지를 예방하고, 피부를 건강하게 만들 수 있으며, 심지어 피부 염증을 예방할 수 있다." 고 조언한다.

Allstate 보험
You're in good hands.

**자동차보험
생명보험
주택보험**

데이비드송
CA # 0651111

Tel. 949.404.3500
14785 Jeffrey Rd. #203, Irvine, CA 92618

Linda Beauty
PERMANENT MAKE-UP

영구화장 전문 경력 25년
매직의 손

무통

**잘못된 영구화장 문신제거(레이저)
3D 자연눈썹 · 점, 검버섯, 쥐뿔제거**

다른곳과는 차별된 곳! 와서 직접해보시면 만족하실 곳!

★ **Eye Brow** ★ **Eye Line**
★ **Lip Line** ★ **남자눈썹전문**
(눈썹같이 한올한올 심듯이)

- 영구화장 개인지도 -

Yelp Linda Beauty Permanent Make UP
T.562.896.2024
12942 Galway St. #J, Garden Grove, CA 92841

오문목 가정의학과 비뇨기과
IPMG Irvine Professional Medical Group

겨울 방학 스페셜 여드름 치료

여드름 치료는 그 시기와 치료방법이 중요합니다
누가 어떻게 치료하느냐에 따라 결과는 큰 차이를 가져옵니다. 치료시기를 놓쳤거나 잘못된 치료를 받아 세균이 침입하여 염증이 커지고 피부조직이 파괴되면 여드름 흉터가 남습니다. 흉터의 상태에 따라 개별적인 치료가 필요하며 레이저 치료 및 복합처방에 따라 치료후 확실하고 꼼꼼한 재생관리 프로그램을 통해 피부 재생력을 극대화할 수 있습니다.

피부손상 → **회복기간** → **통증** → **최소화**

20년의 임상 경험으로 Dr. Oh만의 탁월한 **레이저 + MRF시술** 및 **메디컬 처방**으로 많은 사람들이 그 효과를 보았습니다.
*시술후 외출 및 세안, 메이크업도 가능합니다.

포경수술
레이저 포경수술: 레이저는 순식간에 고온으로 표피의 세포를 태워서 절개하므로 출혈이 적고 수술시간을 줄일 수 있는 장점이 있습니다. 수술후 일상생활을 하는데 큰 지장이 없으며, 간편한 극소 마취로 30분이면 시술이 가능합니다.

Michael Oh, MD, PhD
미국 가정의학과 전문의
13년 경력 비뇨기과 전문의 **오문목 박사**

- 대한민국 최초 전립선암 동위원소 삽입 수술 성공(Brachytherapy)
- KBS 9시 뉴스, SBS 8시 뉴스, KBS 아침을 달린다 출연
- 성애병원 진료부장, 비뇨기과 과장
- 중앙대학교 비뇨기과 외래교수
- UC San Diego Research Fellow
- UC San Diego Exchange Professor

Oh, Moon Mock, MD, PhD
Member of American Academy of Family Practice
Board of American Family Medicine
Doctor of Philosophy of Urology
Member of American Urological Association
Board of Korean Urological Association
Clinical Professor of Chungang University

**각종 의료보험 / 교통사고 보험
HMO / 메디케어**

949.552.8217

*** 이민국 신체검사 지정병원**
3500 Barranca Pkwy Suite 330, Irvine, CA 92606
Fax. 949.809.9514 irvinefm@gmail.com

Barranca Pkwy
Harvard Ave.
Paseo Westpark
Culver Dr.

오문목 가정의학과 비뇨기과 (타겟 빌딩 건너)