

발건강

피부건조증 (Xerosis cutis)

피부건조증은 피부 표면 지질 감소와 더불어 천연 보습 성분의 감소로 피부가 하얗게 일어나거나 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고 심한 경우 갈라지기까지 하는 피부 상태를 말합니다.

그 원인으로는

1. 피지선이 정상보다 잘 발달해 있지 않은 경우, 피지 분비 감소
2. 점액수종, 림프종, 종양, 에이즈 감염, 당뇨병과 같은 질환
3. 잦은 목욕
4. 피부 노화 - 표피의 수분을 흡수하는 능력이 떨어져 피부를 통해 빠져나가는 수분이 흡수되는 수분보다 많을 때
5. 나이든 사람이 이노제나 항히스타민제 등의 약물 복용
6. 아연 결핍, 비타민 A의 불균형이나 영양 상태가 불량한 경우
7. 산업 현장에서 세척제나 용매제와 같은 탈지제를 취급하는 근무자
8. 다운증후군과 같은 유전성 질환

피부건조증의 특징적인 병변은 미세한 비늘인데 주로 겨울철 노인에게서 자주 발생하고 다리, 발, 팔 등에서 증상을 자주 확인할 수 있습니다. 이런

증상이 진행됨에 따라 피부는 점차적으로 오래된 자기 그릇에 금이 간 것 같은 모양의 피부 균열을 나타냅니다.

일단 피부를 적절하게 관리하기 시작하면, 각질과 가려움은 1~2주 내에 좋아집니다. 그러나 피부 가려움으로 인하여 심하게 긁을 경우 2차 감염의 우려가 있습니다.

피부건조증에 대한 치료의 기본은 피부 표면에 수분을 공급하고 유지하며 외부의 유해 환경으로부터 피부를 보호하는 것입니다. 그러기 위해서는 환경적인 원인을 교정해야 하는데 따뜻한 기후와 피부 표피층의 수분을 증가시키는 모든 상황, 즉 온도 변화가 심하지 않는 다습한 환경을 유지시키는 것이 중요하고, 영양 장애 또한 같이 교정되어야 합니다.

▶ 1243호에서 계속됩니다.

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



치과

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러

나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다. 따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 안구건조증에 좋은 오메가3와 루테인

나이가 들면서 눈이 뻑뻑하다며 불편함을 호소하는사람들이 있다.

자연적인 노화현상이야 어떻게 할 수 없지만 컴퓨터와 스마트폰 사용이 많아지면서 눈의 불편함을 호소하는 젊은층들도 많아졌다.

에스키모인은 고지방 식사에 채소와 과일 같은 거의 섭취하지 않는데도 혈관질환자가 거의 없다. 이는 에스키모인들이 섭취하는 생선의 기름에 포함된 오메가3 지방산 때문이다. 사람은 오메가3 지방산을 합성하는데 필요한 효소가 없기 때문에 반드시 식품으로 섭취해야 한다.

대표적인 오메가3 계열 지방산은 DHA(Docosahexaenoic Acid)와 EPA(Eicosapentaenoic Acid)다. DHA는 대뇌 해마와 망막세포의 주성분이며 신경호르몬 전달을 용이하게 하고 두뇌 작용을 활발하게 돕는다. EPA는 혈중 콜레스테롤을 낮추고 혈전을 예방하는 효과가 뛰어나다. 오메가3는 고지방 식사, 운동 부족 등으로 생기는 혈전 형성을 막고 혈관의 유연성도 높인다. 혈압을 낮추는 효과도 있다. 그래서 심장·뇌혈관질환의 가족력이 있거나 고위험군인 환자에게 필요한 기능성 식품이다.

EPA, DHA함량 기준으로 하루1000mg-3000mg정도 섭취할 경우 특히 안구건조증, 여성의 경우 질건조증에 좋은 효과가 있다.

또 눈의 노화를 늦추어주는 대표적인 영

양소 가운데 하나는 금잔화 추출물인 루테인이다.

루테인 성분이 주목을 받는 이유는 노인 실명의 중요한 원인인 황반변성을 예방할 수 있기 때문이다. 자외선과 컴퓨터 모니터 등에서 나오는 청색광은 망막의 시세포를 구성하는 황반색소를 파괴한다. 황반이 파괴되면 사물이 흐릿하게 보이게 되고, 급기야 주변 혈관까지 파괴되면 황반변성이 생긴다.

25세를 기점으로 황반을 구성하는 색소의 밀도가 줄어들기 시작해 60세를 넘으면 색소가 약 절반 수준으로 감소한다. 특히 흡연자는 황반색소 감소 속도가 비흡연자보다 2.3배나 빠르다. 루테인은 황반색소의 중요 구성 성분이다.

현재 시중에 나와 있는 루테인 제품 '마리골드(금잔화)'는 추출물이 99% 이상 함유된 것으로 섭취하면 이 성분이 혈관을 타고 시신경으로 가 망막의 황반색소를 보충해준다. 25세를 넘으면서 파괴되는 루테인 색소는 몸 안에서 다시 생성되지는 않는다. 루테인은 식물 중에서 금잔화, 시금치, 브로콜리, 고구마 등의 색소에 많이 들어 있다.

영양제로 보충할 경우 하루 12-20mg 정도가 바람직하다.

사람에 따라 효과는 차이가 있으나, 대개 2-3개월 복용하면 시력이 개선되는 느낌을 받을 수 있다.

◆비타민 전문점:(714)534-4938

가정의학

당뇨병의 치료 (1) 당뇨병교육의 중요성

당뇨병을 치료하면서 필자가 중점을 두고 많은 시간을 할애하는 것은 환자에게 당뇨병을 교육시키고 이해시키는 것입니다.

실제로 당뇨병을 오래 앓고, 심지어는 합병증으로 무척이나 고생하면서도 당뇨병 자체를 충분히 알지 못하고 무관심해 하는 환자들을 자주 접하게 됩니다.

오랜 투병으로 지쳐서 애써 병 자체를 잊고 싶어하는 경우도 있지만, 당뇨병에 대해 배우거나 교육자료(educational material)를 구할 수 있는 방법을 모르는 경우도 꽤 많아 보입니다.

많은 병원(hospitals)과 진료실(medical clinics)에서 환자들의 교육에 도움이 되는 자료들을 비치하여 필요한 환자들에게 배포하므로 주치의(primary physician)에게 문의하여 교육자료들을 받아서 숙지 하는 것은 당뇨병 치료를 위해 좋은 방법이며, 또한 인터넷으로 지구 반대편의 소식도 실시간으로 접할 수 있는 지금 시대에는, 관심만 갖고 본다면 매우 자세한 정보를 얻을 수 있을 뿐 아니라 치료에 기본이 되는 식이요법(diet therapy)과 운동요법(exercise therapy)에 대한 유용한 자료들도 얼마든지 얻을 수 있습니다.

쉽게 찾을 수 있는 권장(recommendation)해 드릴만한 웹사이트는 한글의 경우 대한당뇨병학회, 그리고 당뇨교실을 운영하는 각 대학병원들이 있으며, 최근에는 환자들의 교육을 위해 자료를 준비해 놓은 개인의원급들도 눈에 많이 띕니다.

영문으로 보기 원하시는 분은 ADA(American Diabetes Association), AAFP(American Academy of Family Physician)와 같은 학회 웹사이트나 당뇨교육기관, 각 대학병원 혹은 종합병원 사이트도 권장할 만하며, Merck와 같은 대형 제약회사에서도 유용한 정보들을 제공하고 있습니다.

또한 검색엔진에서 당뇨병(diabetes mellitus), 증상(symptom), 증후(sign), 원인(cause), 진단(diagnosis), 치료(treatment), 식이요법, 운동요법 등의 검색어를 조합하여 정보를 제공하는 곳을 찾아가 보시는 것도 당뇨병 공부에 많은 도움이 될 것입니다.

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

