

발건강

발 무좀 (Tinea Pedis)

발 무좀이란 곰팡이에 의한 피부 감염이다. 통계로는 세계 인구의 15%가 무좀을 가지고 있다는 연구 결과가 있다. 피부의 바깥층을 백선균 (Trichophyton)이 감염해서 무좀을 일으키며 증상들은 세가지 유형으로 나눌 수 있다.

첫째는 제일 흔한 지간형, 주로 발가락 사이의 피부가 갈라지고 뻣새가 난다.

둘째 소수형은 물질 형태로 나타나는 무좀으로 발바닥이나 발 옆에 생기고 간지러운 증상이 있다.

마지막 과각화형은 발바닥 주변의 피부가 두꺼워지고 간지러워 긁으면 하얀색 피부들이 떨어지고 피부가 약간 붉은색으로 변한다.

무좀이 심한 경우는 피부가 갈라진 틈을 통하여 박테리아가 침입하게 되어 면역성이 약한 당뇨 환자나 에이즈 환자들은 2차 감염이 생기는 경우도 있다. 발 무좀을 계속 놔두면 발톱으로 전이되어 곰팡이 발톱으로 변질 수도 있다. 백선균은 사람과 사람으로 옮는 경우도 있지만 백선균이 잘 서식할 수 있는 신발이나 양말 등으로 옮는 경우가 많다.



치료는 아주 간단하다. 바르는 약을 의사로부터 처방 받아 1개월 정도 바르면 많은 경우 좋은 결과를 볼 수 있다. 발무좀이 심한 경우에는 복용하는 약과 바르는 약을 같이 사용해야 된다.

예방으로는 신발을 건조한 곳에서 말리고, 신고 난 후에 Anti-fungal shoe spray를 뿌려주면 신발에 백선균이 번식하는 것을 막을 수 있다. 발가락 사이가 습해서 무좀이 쉽게 걸릴 수 있으니 샤워를 끝내고 발가락 사이 사이를 잘 건조해야 된다.

강현국·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

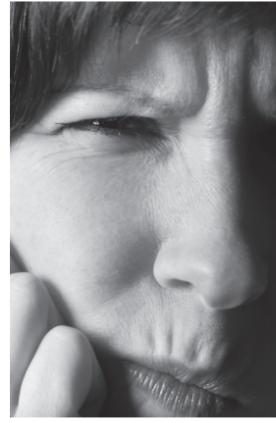
신경 치료

“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 파운 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 욱신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘들지 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 제거해 줘야 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



한 방

변비, 식사나 생활습관만 개선해도 잡을 수 있다

변비란 음식물이 소화되어 소장, 대장, 직장으로 통과하는 과정에서 대장에서의 수분 흡수가 너무 많이 되거나 또는 대장 자체의 진액이 부족해서 내용물이 딱딱하게 굳은 상태를 말한다. 그리고 좋은 배변이란 하루에 한 번씩 기분 좋게 변이 배출되고 형태가 있으면서 변의 색깔이 황색을 띠는 것이다.

변비는 배변 상태가 좋지 않다는 것에서 그치지 않는다. 변을 시원하게 보지 못하면 오장육부가 망가지게 된다. 마치 자동차의 배기 구멍이 막 막혀버리는 것과 마찬가지로 엔진이 제 기능을 발휘하지 못하면 여기저기 고장이 나기 마련이다. 사람도 그와 똑같이 대, 소변이 시원하게 배출되지 않으면 노폐물이 쌓이면서 전신 건강을 해치게 된다. 특히 대변을 시원하게 배출하지 못하면 오장육부에 조화가 깨지면서 전신의 건강도 나빠지고 탁한 기운이 역류해서 얼굴에 여드름이나 뾰루지 같은 피부 트러블이 잘 일어난다. 심한 경우 머릿속이 안개가 낀 것처럼 맑지 못하고 두통 증상이 나타나며 식욕부진, 불면증, 요통, 치질, 탈항 등의 원인이 되기도 한다. 오래 계속될 경우 각종 합병증을 일으키므로 정확한 원인에 따라 치료하는 것이 중요하다.

기가 순환되지 못해서 오는 기체 변비는 주로 신경이 예민한 사람에게서 생긴다. 일종의 신경성 변비라고 할 수 있으며 여성에게서 많이 볼 수 있다. 가슴이 답답하며 아랫배가 아프고 소화불량, 두통, 어깨 결림

등이 나타난다.

열이 쌓여서 변비가 발생하면 체내에 지나치게 열이 쌓이면서 가슴이 답답해지고 피부가 건조해지고 머리엔 비듬 같은 것이 하얗게 떨어진다. 머리가 맑지 못한 증상과 함께 소변을 보고 나도 항상 개운하지가 않다.

음이 허해서 오는 변비도 있다. 음이란 몸에 진액이 부족한 상태를 말한다. 우선 음이 허하면 체중이 줄어들고 입이 타면서 식은땀이 난다. 소변이 시원치 않고 여기저기 추시고 아프면서 불면증이 동반되는 경우가 있다.

노인성 변비는 대부분 진액이 부족하면서 생기는데 치료하지 않고 그대로 방치하면 점점 소화력도 약해지고 숨도 차면서 기억력이 떨어져 치매현상까지 나타날 가능성이 있다. 방치하지 말고 적절히 치료해야 한다.

집에서 손쉽게 할 수 있는 방법으로 소자와 마자인을 같은 양으로 준비해서 가루로 낸 다음 쌀가루를 넣어 끓인 '소마죽'이 좋다. 기를 잘 돌게 하고 대변을 잘 나가게 하는데 노인들과 허한 사람에게게는 몸을 보하면서 변비를 잡을 수 있어 아주 좋은 방법이다.

중생당 한방병원
한의학 박사 원장 안주옥
TEL (714) 736-0075
8401 Commonwealth Ave,
Buena Park, CA 90621



가정의학

당뇨병의 치료(9)

경구약물 요법(Oral Agent Treatment)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

다른 당뇨병 치료약에서 흔히 나타날 수 있는 부작용인 저혈당이 드물다는 것도 이 약의 장점입니다. 또한 제2형 당뇨병이 발생하는 가장 중요한 이유인 인슐린의 민감도가 떨어지는 것을 어느 정도 되돌릴 수 있다는 의미에서 metformin은 당뇨병의 진행을 부분적으로나마 막을 수 있는 몇 안 되는 약 가운데 하나입니다.

그래서 당뇨병으로 진행되고 있는 중간 과정인 내당능장애에서도 사용할 수 있는 효과적인 약제로 구분되기도 합니다.

한편 metformin은 혈중의 나쁜 콜레스테롤(LDL-cholesterol)과 중성지방(triglyceride)도 낮추어 주는 효과가 있으므로, 당뇨병과 동반되어 나타나는 고콜레스테롤혈증과 고지혈증에도 도움이 되는 매우 유용한 약입니다.

metformin의 중요한 단점은 신장이나 간의 기능 저하가 있을 때에는 사용할 수 없다는 것입니다. 신장 기능이 떨어진 상태에서 사용했을 때에는 젯산산혈증이라는 위험한 급성합병증이 생길 수 있기 때문입니다.

또한 엑스레이 촬영이나 CT 촬영을

할 때 사용되는 조영제를 쓸 때는 그 조영제에 의해서 신장 기능이 영향을 받을 수 있는데, 이 때에 metformin을 계속 사용하는 경우 젯산산혈증의 위험성이 증가하므로 조영제를 사용하는 검사를 받기 전에는 반드시 24시간 이전에 metformin의 사용을 멈추어야 합니다.

이상과 같은 이유로 당뇨병으로 진료를 받을 때 정기적으로 하는 검사에 신장 기능 검사는 포함시키는 것이 매우 중요합니다. 당뇨병의 합병증을 조기 발견함과 동시에 이런 약제들의 합병증을 예방할 수 있기 때문입니다.

또한 metformin의 사용초기에는 자주 복부팽만감, 소화불량, 설사와 같은 위장관 장애가 자주 동반되므로 처음에는 적은 용량을 사용하다가 서서히 용량을 증가시키는 것이 위장관 장애를 예방하는데에 도움이 됩니다. metformin의 혈당을 낮추는 효과는 당화혈색소를 1.5~2%를 감소시키는 정도입니다.

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

