

한 방

8체질 이야기 만성기침과 체질

기침은 기도로 유해물질이 들어오는 것을 막고, 폐와 기관지에 있는 유해물질을 제거하는 일종의 방어기전이다. 인후두, 코, 부비동, 기관, 기관지, 기, 위, 흉막, 심장막, 황경막 등에 분포되어있는 기침 수용체가 자극을 받으면 발생한다.

기침의 지속 기간에 따라 급성기침과 만성기침으로 나눌 수 있는데, 급성은 감기, 세균성 기관지염 등으로 인해 발생하며 지속 기간이 3주 이내이다. 만성 기침은 후비루증후군, 기관지천식, 위식도 역류질환 등에 의해 발생하며 8주 이상 지속된다.

8체질 의학에서 보면 체질에 따라 만성기침의 원인이 다르다. 금체질의 경우는 주로 그 원인이 감기나 세균성 질환에 의한 기침을 초기에 효과적으로 대처하지 못하거나, 항생제 복용에 의한 부작용, 또는 간기능 저하에 의한 면역력 약화에 의해 급성기침이 만성으로 바뀌는 경우가 대부분이다. 이 경우는 우선적으로 모든 약물을 중단하고 충분한 휴식과 함께 과항진된 폐열을 조절해 주는 치료를 하면 쉽게 기침이 멎게 된다.

치료 시기를 놓치면 만성기관지천식으로 발전될 수 있으므로 초기에 적절한

한 체질적 치료를 해야 한다.

토체질의 경우는 주로 위식도 역류에 의해 위산이 후두를 자극하거나 기도로 넘어가는 경우가 많다. 평소 속쓰림이나 이물감, 소화 장애 등의 증상이 있는 경우도 있지만, 전혀 자각 증상이 없는 경우도 적지 않아 경험이 풍부한 의사가 아닌 경우에는 진단이 어렵다. 이 경우는 위산을 억제하고 조절하는 치료와 함께 반드시 체질식을 병행해야 완치가 가능하다.

목체질의 경우는 차가운 음료를 선호하거나 찬 공기에 자주 노출될 경우에 폐가 너무 차가워져서 발생하는 만성 알러지 질환이 대부분이다. 폐를 따뜻하게 하는 음식이나 한약을 복용하면 간단하게 치료할 수 있다.

만성기침은 정확한 체질 진단과 함께 그 원인과 체질과의 상관관계를 잘 파악하여 치료하면 어렵지 않게 치료가 잘 되는 질환이다.

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



치과

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 이뿌리(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 발병률도 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 발병률은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병률은 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 더욱더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 간과 신장에 좋은 고지베리

■ 고지베리 효능 1

성인병 예방에 매우 효과적입니다. 고지베리에 다량 함유되어 있는 베타인과 비타민C 성분은 동맥경화를 예방하는데 탁월합니다.

특히 베타인이라는 성분은 동맥경화와 고혈압을 예방하고 간기능을 보호하는 대표적인 성분으로 아주 유명합니다. 그래서 눈까지 밝아지는 현상이 나타납니다.

고지베리는 간과 신장에 좋은 약제로 가장먼저 손꼽히는 약재입니다. 그리고 비타민C가 오렌지보다 무려 500배 많이 들어 있어 피부 미용은 물론 피로 회복에 굉장히 탁월합니다.

■ 고지베리 효능 2

피와 관련한 모든 질환에 도움을 줍니다.

특히 고혈압 치료에 효과적인데요 그것은 고혈압을 유발하는 안지오텐신 전환 효소의 활성을 막아주는 효소가 많이 함유되어 있기 때문입니다. 더불어 간, 신장, 심장에 좋는데 그 이유는 비타민C, E, B 군이 일반 과일 보다 수십 배가 함유되어 있기 때문입니다.

그밖에도 중성지방 침착 억제, 혈청과 간장의 콜레스테롤 과다 억제를 통해 동맥 경화, 혈액 순환 장애, 고지혈증, 고혈압에 도움이 됩니다.



■ 고지 베리 효능 3

스트레스와 불면증, 두통 완화에도 좋습니다. 도파민 농도를 증가시키고 아드레날린 생성을 부양하여 스트레스를 완화시키는 L-티로신, 세로토닌 생성에 필요한 비타민 B6군이 풍부하게 함유되어 있고, 신경 전달 물질인 아세틸콜린 생성에 필요한 비타민 B12를 함유하고 있습니다.

또한 가장 강력한 항스트레스 비타민인 판토텐산, 뇌기능과 신경 전달에 중요한 콜린과 이노시톨도 함유하고 있기 때문에 스트레스 관리, 불면증, 두통 완화 효과가 탁월합니다.

◆ 비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938

Nutritionist Jack Son

▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G
Garden Grove, CA 92844

가정의학

당뇨병의 치료(11)-1

경구약물 요법의 종류 -Sulfonylurea

▶ 지난 호에서 이어집니다.

설폰닐유리아 계열과 메글리니타이드 계열의 약들은 인슐린의 분비량을 늘려 효과를 보는 것이므로 부작용(side effect)으로 저혈당(hypoglycemia)이 나타날 수 있습니다. 따라서 이들 약제를 사용하는 경우, 식사를 거를 때는 약을 복용하지 않거나 용량을 줄여야 합니다.

또한 설폰닐유리아로 혈당 조절이 잘 되던 환자가 갑자기 저혈당을 나타내는 경우가 간혹 있는데, 특히 신장 기능(kidney function)이나 간 기능(liver function)이 떨어지면서 복용했던 약이 대사(metabolize)되지 않고 축적(accumulation)되면서 약의 효과가 지나치게 길게 지속되기 때문입니다.

이런 경우에는 응급조치들을 통해 혈당을 정상 범위(normal range)로 신속히 올려주어야 하며, 정도가 심하거나 오래 지속되면 응급으로 혈당을 줄이는 치료를 받아야 합니다.

또한 응급조치 후에는 반드시 전문의를 찾아서 신장(kidney)이나 간(liver)의 기능에 대한 검사를 받아



야 하며, 경우에 따라서는 사용 약제를 바꾸는 것도 심각하게 고려해야 합니다. 체중이 늘어나는 것(gaining weight)도 이들 약의 부작용 중 하나이며, 역시 인슐린이 효과적으로 분비되어서 생기는 결과이므로 식이 조절(diet control)을 같이 하면서 부작용을 막도록 해야 합니다.

그리고 glyburide를 제외한 설폰닐유리아 계열의 약제들은 기형(birth defect)을 일으킬 수 있으므로 임신(pregnancy)을 계획하는 경우에는 사 용해서는 안 되며, 임신 기간 중에는 인슐린 주사로 치료해야 합니다.

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

