

발건강

레이저를 이용한 곰팡이 발톱 치료

곰팡이 발톱이란 무좀을 일으키는 곰팡이균이 발톱에 침입하여 발생하는 병이다. 통계에 따르면 미국 인구의 8% 정도가 곰팡이 발톱을 가지고 있다. 20년 전에 비해 환자들이 증가하는 추세이다.

특히 당뇨환자이면서 신경합병증이 있는 환자는 두꺼운 발톱이 살을 파고 들어도 느낄 수 없어 상처가 방치되다가 2차 감염이 있을 수 있기 때문에 위험하다. 곰팡이 발톱의 90% 이상이 Trichophyton Rubrum이란 백선균이 발톱에서 검출된다.

증상으로는 발톱이 두꺼워지면서 하얗게 변하고 발톱 밑에 부스거나 찌꺼기가 있을 수 있다. 심한 경우는 발톱이 1.5cm 정도 두껍게 될 수도 있어서 발톱을 자르기가 힘들다.

기존 치료 방법은 발톱에 약물을 6-12개월 정도 사용하거나 항진균제를 새 발톱이 자랄 때까지 3개월간 복용해야 했다.

레이저 치료법은 1064nm 펄스를 사용하여 고열을 발생시켜 발톱 안에 있는 곰팡이를 제거한다. 레이저가 효과적인 이유는 무좀진균이 서식하고 있는 두꺼운 각질층과 손발



톱 안쪽에 강한 열이 전달돼 효과적으로 살균하기 때문이다. 다만 새로운 발톱이 완전히 자라나야 하여서 시간이 걸리기 때문에 시술하고 결과를 기다려야 한다.

치료 기간은 3주에서 4주 사이에 5회에서 6회 정도가 필요할 수 있다. 레이저 치료로 부작용이나 이상 반응을 보인 사례는 아직까지 없다. 시술 시간은 짧고, 일상생활에 지장이 없다.

곰팡이 발톱이 있는 환자 가운데 간에 문제가 있거나 다른 이유로 약을 복용할 수 없는 환자는 레이저 치료를 상담받아 보는 것이 좋다.

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

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 환자들이 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 관절염과 미세먼지에 좋은 소나무 유황

▶ 1267호에서 이어집니다.

그럼 유황은 인체 내에서 어떠한 생리적 작용을 하는지 몇 가지로 요약하면 다음과 같습니다.

첫째, 유황은 통증 완화 작용이 강합니다.

둘째, 유황은 염증을 삭히는 작용이 강합니다.

셋째, 유황은 물질을 운반하는 성질이 강해 피부, 인체의 세포막 깊숙이 투과되어 약성을 발휘하여 특히 피부, 손톱, 머리카락, 관절을 튼튼하게 해줍니다.

인체조직에서 유황 성분은 뼈, 피부, 머리카락에 가장 많이 분포되어 있습니다. 머리카락이 윤기가 없고, 피부가 주름지고, 손톱과 발톱이 딱딱하게 각질화 되는 현상들은 모두 유황 성분이 현격하게 결핍되어 가기 때문입니다. 그만큼 유황 성분이 머리카락, 뼈, 피부 조직에 깊이 관여하고 있다는 증거입니다.

넷째, 유황은 혈관을 팽창시키고, 피의 흐름을 증강시키는 작용이 강합니다.

다섯째, 유황은 노화 방지 및 장의 연동 작용을 회복시켜 변비를 신속하게 회복시킵니다.

마지막으로 해독작용을 합니다. 이는 매우 중요한 유황의 역할입니다.

■ 화공(중금속, 농약독)을 해독(解毒)시키는 유황

유황의 가장 특출한 생화학적인 작용은 뭐니뭐니해도 해독작용입니다. 현대인들이 건강하게 살아가려면 가장 시급하게 풀어가야 할 숙제가 화공해독으로부터의 해방입니다. 화공해독은 암과 각종 난치병을 유발시키는 제일의 원인이 되기 때문입니다. 이런 공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가진 물질이 다름 아닌 유황입니다.

1978년도 어느 대학 교수가 “동치미 국물을 마시면 연탄가스(gas)중독 증상이 회복된다.” 라고 흥미 있는 연구 결과를 발표한 적이 있습니다. 실제로 연탄가스에 중독 됐을 때 동치미 국물을 마시면 신비하게도 경미한 두통, 어지러운 증상이 사라집니다. 그것은 무김치, 동치미 국물 속에 유황 성분이 가득 들어 있기 때문입니다.

이처럼 유황은 화공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가지고 있습니다.

다행히 소나무유황은 소나무에서 추출하기 때문에 산삼처럼 비싸지는 않지만 효능은 산삼을 능가합니다.

복용 방법은 식후에 소나무 유황 1티스푼을 물에 타서 하루1-2회 정도 복용하면 어지러운 통증은 많이 경감되는 것에 놀랄 것입니다

다시 한 번 강조하지만 세상에 널려있는 것이 약재입니다. 내 몸에 필요한 것을 찾는 것이 중요합니다.

◆비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 치료(17) 인슐린의 투여 방법과 실제 사용법

인슐린은 당뇨병 환자에게서 혈당을 조절하는 가장 효과적이고 강력한 방법임에도 불구하고, 조절에 성공하는 사람들이 반이 안된다는 보고가 있습니다.

충분한 혈당 조절을 위해서는 적절한 시간(appropriate time)에 적절한 용량(appropriate dose)의 인슐린을 투여하는 것이 매우 중요하며, 정기적으로 진찰하고 경과를 관찰하는 것이 필요합니다.

인슐린을 투여하는 방법(route of insulin)에는 주사 이외에도 몸에 부착하여 사용하는 인슐린 펌프(insulin pump)나 피부를 통해서 흡수되게 하는 경피적 투여법(transdermal administration), 경구(oral) 투여 등 여러 방법들이 사용되거나 연구되고 있는데, 오늘은 주사용 인슐린의 실제 사용법에 대해서 설명드리겠습니다.

아직 사용하지 않는 인슐린병이나 주사는 4도 전후로 냉장 보관을 하되 얼지 않도록 조심합니다. 이미 사용을 시작한 것은 주사할 때의 차가운 약으로 인한 주사 부위의 불쾌감을 줄이기 위해 상온에서 보관하는데 경우에 따라 2주 이상 상온에 보관하면 역가(titre)가 떨어지는 제품도 있으므로 제약회사가

권하는 보관 지침을 따라야 합니다.

인슐린 투여는 위팔(upper arm), 허벅지의 앞면과 측면(anterior or lateral thigh), 엉덩이(buttock) 혹은 배꼽주위 2인치 둘레를 제외한 복부(abdomen) 등에 피하주사(subcutaneous injection)하는데 일반적으로 한 손으로 피부를 주름 잡히게 가볍게 쥐고 90도 각도로 주사합니다.

다른 사람이나 어린이는 근육으로 주사(intramuscular injection)되는 것을 막기 위해 짧은 바늘을 사용하거나, 피부를 잡고 45도 각도로 주사하기도 합니다. 휴대와 사용이 편하게 만든 인슐린 펜을 사용하는 경우에는 정확한 양의 인슐린을 주입하기 위해 주사 장치를 완전히 누른 후 5초 정도 기다린 후 빼는 것이 좋습니다.

인슐린 주사 후의 흡수(absorption)속도는 복부, 팔, 허벅지, 엉덩이 순으로 빠릅니다. 또한 운동은 피부의 혈액 순환 속도를 증가시키므로 인슐린의 흡수율을 증가시킵니다.

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

