

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. 이

런 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.

▶ 1277호에서 계속됩니다.

강현국·김상엽 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 같아서 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

소화효소에 대하여

미네랄을 공부하다 효소를 이야기하는 것은 미네랄은 다른 비타민보다 흡수력이 떨어지기 때문에 소화력이 약하거나 나이가 들면서 효소나 호르몬의 분비가 잘되지 않은 분들은 효소와 함께 섭취하시면 위장에 부담을 줄이면서 흡수력도 올릴 수 있다는 사실을 알아두어야 하기 때문입니다.

살아있는 모든 식물과 동물에서 발견되는 효소는 우리 몸의 조직 재생을 도와주고 음식을 소화 시키며 우리 몸의 작용이 알맞게 유지하는데 중요한 역할을 합니다. 효소는 단백질로 이루어져 있으며 종류만도 수천 가지에 이르고 효소가 없으면 우리는 생명을 이어 갈 수 없습니다.

과학자들은 단백질, 비타민, 미네랄 등은 만들 수 있어도 효소만큼은 만들지 못합니다. 우리 몸 안의 각각의 효소는 다른 효소가 하지 못하는 특별한 활동을 분할하여 맡고 있습니다.

효소가 부족하면 신체 신진대사가 떨어지고 만성피로와 질병에 시달리게 됩니다. 또 우리 몸이 필요로 하는 영양소를 제때에 공급 받지 못하기 때문에 60 조 개의 세포는 능력이 점차 약화 되면

서 약한 신체 부위부터 암이나 순환기질환, 비만증, 골다공증 등의 여러 가지 질병이 찾아옵니다.

야채나, 아보카도, 바나나, 망고, 파인애플, 파파야, 키위 등은 효소를 풍부하게 함유하고 있습니다.

일상생활에서 질긴 고기를 파인애플이나 키위를 갈아서 두세 시간 고기에 절여두면 입에 녹을 정도로 부드러워지는 것을 체험한 적이 있을 것입니다. 이는 효소의 단백질 분해 작용 때문입니다.

소화효소에는 아밀라제, 프로타제, 리파제가 있는데 이것은 우리 몸에서 가장 효과적인 효소로 작용합니다. 침에는 아밀라제라는 효소가 풍부하데 우리가 주식으로 하는 쌀의 주성분이 탄수화물이므로 식사할 때 꼭꼭 씹어서 먹으라는 것은 효소가 풍부하게 나오게 해서 먹으라는 선인들의 지혜입니다.

<1277호에 계속됩니다.>

◆비타민 전문점
▶ 문의: (714) 534-4938
Nutritionist Jack Son
▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G
Garden Grove, CA 92844

가정의학

당뇨병의 치료(20)

인슐린 요법과 경구약제의 병용

BIDS(bedtime insulin daytime sulfonylurea) 방법을 시행하기 위해서는 낮 시간 동안에 설폰닐유리아(sulfonylurea)를 사용해서 혈당 조절(blood glucose control)이 잘 되어야 한다는 전제 조건이 있어야 하는데, 이를 위해 다음과 같은 기준에 환자가 해당해야 합니다.

당뇨병 발생 이후 10~15년을 넘지 않아야 하는데 이는 당뇨병 유병 기간이 길면 췌장(pancreas)의 베타세포(beta-cell)의 기능이 떨어져서 인슐린을 분비하지 못하므로 경구약으로는 효과가 거의 없기 때문입니다.

마른 체형의 경우도 인슐린 결핍(insulin deficiency)이 심한 경우가 많으므로 설폰닐유리아에 대한 반응이 적을 수 있으며, 35세 이전의 젊은 나이에 당뇨병이 진단(diagnosis)된 경우에도 베타세포 기능의 저하가 흔한 것으로 알려져 있습니다.

그리고, 공복혈당(fasting glucose)이 지속적으로 250mg/dL을 넘는 경우에도 심한 인슐린 결핍을 의미합니다.

한편 BIDS 방법을 시도해서 공복혈당이 목표치에 도달하더라도 점심이나 저녁 식전에 측정된 혈당이 높

다면 다회인슐린피하주사법(multiple insulin subcutaneous injection)으로 방법을 바꾸거나, metformin 또는 glitazone을 추가로 투여할 수 있으나 효과나 비용을 고려해야 합니다.

다회인슐린피하주사법으로 전환할 경우에는 설폰닐유리아를 같이 사용해서 얻는 상승효과(synergy effect)가 없으므로 일반적으로 경구약은 중지합니다.

멧포민(metformin)을 사용하다가 인슐린을 추가하는 경우에는 BIDS와 비슷한 방법으로 인슐린을 추가 사용하여 공복혈당을 목표치에 도달하도록 하고 만일 낮 시간 동안에 혈당 조절이 잘 안된다면 다회인슐린피하주사법으로 바꾸도록 하는데 이때에는 특별히 금기 사항(con-traindication), 예를 들어 신장 기능(kidney function)이 저하된 경우가 아니면 멧포민을 그대로 유지하는 것이 일반적인 방법입니다.

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

