

발건강

피부건조증 (Xerosis cutis)

▶ 1275호에서 이어집니다.

건조된 피부는 순한 비누의 사용, 목욕물에 오트밀 팩, 그리고 목욕 후 즉시 보습제를 사용함으로써 호전을 볼 수 있고, 과도한 비늘이 발생될 때는 젖산이나 알파하이드록산이 첨가된 보습제가 도움을 줄 수 있습니다. 환자는 뜨거운 목욕이나 사우나를 해서는 안 되는데 그 이유는 피부로부터 수분 손실을 유발시키기 때문입니다.

피부의 노화가 피부건조증의 주요 원인일 때는 완치가 매우 힘듭니다. 수분과 피지의 부족에서 병증이 악화되기 때문에 더 이상 피부가 건조해지지 않도록 증상 완화에 노력을 해야 합니다. 또 피부가 건조해지면 가려움증이 수반되고 긁은 부위에 상처가 생기면서 세균감염으로 꺾는 경우도 있습니다. 가려움증을 참지 못해 장시간 연고제를 사용하면 고질적인 습관성 피부질환으로 발전할 우려가 높습니다.

주의 사항으로는

1. 목욕을 너무 자주 하지 말고 자극이 심한 비누나 타월로 때를 미는 행

동도 피해야 합니다.

2. 너무 뜨거운 물로 샤워하는 것을 피해야 합니다. 미지근하거나 조금 따뜻한 정도로 하는 것이 좋습니다.

3. 목욕 후에는 보디 오일과 로션을 충분히 발라 영양과 보습에 유의하고 실내 공기의 습도를 60% 이상이 되도록 유지하는 것이 좋습니다.

4. 가려움증이 심한 경우에는 피부를 계속 문지르거나 긁어서 생기는 상처나 이차적인 염증이 생기지 않도록 주의해야 합니다.

이미 피부 갈라짐 현상이나 이차 감염이 의심될 때에는 즉시 전문의를 찾아가 상담하고 치료 방법을 찾아야 합니다. 특히 합병증으로 인해서 생기는 피부건조증의 경우는 초기 치료를 하지 않으면 고질병으로 발전할 수 있으므로 정기적인 검사가 필요합니다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
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 때운 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



건강

비타민 알고 먹읍시다 소화효소에 대하여

▶ 1275호에서 이어집니다.

위액에서 분비되는 프로타제는 단백질을 분해하는 효소이며 췌장에서는 아밀라제와 프로타아제가 분비되어 소화를 도와주며 간에서는 담즙이 분비되어 리파제라는 지방을 분해하는 효소를 분비하게 하여 소화를 도와줍니다. 그래서 담낭을 제거한 환자는 지방을 분해하는 효소가 모자라기 때문에 항상 기름기 있는 음식을 먹으면 속이 더부룩한 증상이 나타나게 되는 것입니다.

특히 췌장 효소는 당뇨환자에게만 중요한 걸로 많이들 알고 있지만 우리 몸 전체의 대사작용에 매우 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 췌장 효소는 혈액과 조직에서 항상성을 유지해서 질병의 원인 물질이나 암이 발생하면 그곳에서 암의 원인 물질을 제거하는데 필수적인 역할을 하는 것입니다.

이처럼 충분한 효소가 없으면 여러 가지 질병과 암 발병율이 증가합니다. 과식을 피해야 하는 이유도 여기에 있고 당뇨병 환자들이 암이나 다른 질병에 걸릴 확률이 높은 것도 소화효소와 연관성이 높습니다.

그리고 이러한 효소는 항염증 작용과

운동으로 인한 상해, 호흡기질환, 후두염, 기관지염, 폐렴, 암 등 거의 모든 퇴행성 질병에 효과적입니다.

특히 나이가 들면 소화액이 적게 나오기 때문에 이유 없이 입맛이 없고 시장기를 못 느끼게 되는데 이럴 때 효소제를 복용하면 많은 도움이 됩니다.

만성피로의 빠른 회복을 기대하면서 산삼이나 고가의 건강기능 제품을 접해보지만 효소가 부족하면 그 고가의 제품은 소화되지 못한 채 배설되기 때문에 효과를 체험한 사람은 그리 많지 않습니다. 몸 속에 효소가 충분하면 영양소를 흡수하기 좋은 조건이 되기 때문에 효소 섭취는 건강의 첫걸음이라 할 수 있습니다.

노인성 질병은 효소 부족으로 인한 영양소의 결핍이 매우 높기 때문에 다시 한번 강조하지만 특별한 것보다는 가까운 곳에서 소화력을 도울 수 있는 음식과 효소에서 출발 하십시오.

◆비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938

Nutritionist Jack Son

▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G

Garden Grove, CA 92844

가정의학

당뇨병의 치료(21-2) 당뇨병에서 인슐린 실제 사용법

▶ 지난 호에서 이어집니다.

하루 1회 요법 시행 후 3개월이 되어도 목표 수치에 도달하지 못하였거나 저혈당이 반복되는 경우에는 중간형 인슐린과 속효성 인슐린을 혼합하여 아침, 저녁으로 나누어 사용하는 2회 분할 요법을 사용하는 것이 더 효과적입니다.

처음 시작 용량은 하루 총 인슐린 용량의 2/3를 아침 공복에, 나머지 1/3를 저녁식사 전에 투여합니다. 이를 혼합분할요법(mixed-split insulin therapy)이라고 하며, 환자가 인슐린 혼합을 혼자서 하기 어렵다고 판단될 때에는 정확하게 혼합되어 환자가 편리하게 사용할 수 있도록 미리 혼합해 놓은 인슐린 제품을 사용할 수 있습니다. 그러면서 하루 중의 혈당치의 변화를 보기 위해 아침 공복, 점심 식전, 저녁 식전, 취침 전 하루 네 차례 혈당 검사(blood glucose monitoring)를 합니다.

아침 식전에 측정된 혈당은 전날 저녁에 투여한 지속형 혹은 중간형 인슐린의 투여 효과를 측정하는 척도(parameter)가 되고, 점심 식전의 혈당은 아침에 투여한 초속효성 또는 속효성 인슐린의 효과를 반영하는 것입니다. 저녁 식전과 취침 전은 각각 아침

중간형과 오후 속효성 인슐린의 효과를 나타냅니다.

사용량의 조절은 최소한 2-3일 간의 혈당의 변화 양상을 알아보고 2단위 정도씩만 변경하도록 합니다.



혼합분할요법은 과거부터 오랫동안 사용되어 온 전통적인 치료법이나 생리적인 인슐린 분비에 의한 혈당 조절과는 다소 차이가 있습니다.

최근에는 이러한 점을 고려하여 좀 더 생리적인(physiologic) 인슐린 반응을 제공하고자 기저(baseline) 인슐린 주사를 하면서 매 식사마다 속효성/초속효성 인슐린을 주사하는 방법, 즉 다회 인슐린요법(multiple daily injection, MDI)이 강조되고 있습니다.

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

