

발건강

내성발톱 (Ingrown Toenail)

발톱이 살을 파고 들어 발톱 주변 피부가 감염이 돼서 저희 오피스를 찾아 오는 환자들이 많습니다. 이런 증상을 내성발톱이라고 합니다. 영어로는 Ingrown Toenail, 즉 안쪽으로 자라는 발톱이란 뜻입니다.

원인으로는 유전적인 영향이 제일 크고, 곰팡이 발톱으로 인하여 발톱이 두꺼워져서 살을 파고 드는 경우도 적지 않습니다. 내성발톱은 딱 조이는 신발을 신고 심한 운동을 하게 되면 증상이 더 심해집니다.

치료의 방법은 다양합니다. 우선 감염이 났을 때는 미지근 물에 Epsom Salt(목욕용 소금)를 넣어서 하루에 10분 정도 발을 담그고 항생제를 복용해야 합니다.

수술법으로는 두 가지 방법이 있습니다. 첫째로는 Nail Avulsion 즉, 살에 파고드는 발톱 부분만 간단하게 수술로 제거하는 방법입니다. 부분 마취를 하고 수술 시간은 5분 정도로 수술 후 통증은 거의 없습니다.

둘째는 Matrixectomy라고 살에 파고드는 발톱 부분을 빼고 뿌리에 약물을 발라서 더 이상 살에 파고드는



부분의 발톱이 자라지 않게 하는 방법입니다. 수술 시간은 첫째 방법에 비해 3분 정도 더 길지만 내성발톱이 다시 날 확률이 거의 없어서 필자는 환자들에게 두 번째 방법을 추천합니다.

혈액 순환이 잘 안 되는 환자와 당수치가 높은 당뇨 환자는 수술 후 상처가 잘 아물지 않을 수 있습니다. 그러므로 연세가 많고 당 조절이 잘 안 되고 있다면 수술 전에 안전하게 혈액 순환 검사를 하는 것이 좋습니다.

수술 후 바로 운동화를 신고 걸을 수 있고 다음날부터는 샤워도 가능합니다.

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 때문 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 육신거린다. 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 제거해줘야 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

▶ 1289호에서 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 발병률이 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

전립선비대증(BPH) 합병증 (Complication)

전립선비대증 초기에 적절한 조치를 취하지 못하여 병이 진행되면, 점차적으로 방광근육의 비정상적인 비후(근육이 두꺼워지는 것으로 우리가 운동을 해서 키우는 골격근과는 달리 심장이나 방광의 불수의근이 비후를 일으키는 것. 신체생리적인 측면에서 나쁜 상황이 진행되고 있음을 나타냄)가 발생합니다.

또한 소변을 보기 위해 방광벽의 근육이 수축을 하면서 방광근 사이의 약한 부분이 방광압력으로 함몰되어서, 방광계실(bladder diverticulum)이 생길 때까지 진행합니다.

방광계실은 몇 가지 문제들을 일으키는데, 먼저 계실 안에 들어 있는 소변은 배뇨할 때 전혀 나오지 않으므로 잔뇨를 형성하여 급성방광염(acute cystitis)을 잘 일으킵니다.

또한 계실 안에서 요로결석(urinary calculi)이나 방광암(bladder tumor)이 잘 생기기도 하며, 이런 질환들은 정상 방광에서 발생했을 때보다 진단이 어렵기 때문에 늦게 발견되는 경향이 있습니다. 특히 방광암이 계실에서 발생할 경우에는 매우 얇아진 방광벽을 뚫고 나가서 주위로 빨리 전이될 수 있기 때문에 더 위험한 암으로 취급합니다.

또한 방광의 배출기능이 갑자기 떨어져서 전혀 소변을 볼 수 없는 급성요폐(acute urine retention, 지난 호 참조)를

일으킬 수 있습니다. 다른 합병증으로는 오래 지속된 높은 방광내의 압력때문에 상부요로의 확장이 나타날 수 있으며, 정도가 진행되면 신장의 소변수집통로가 늘어나는 수신증(hydromeprosis)까지 나타나 신장의 기능에 심각한 영향을 주기도 합니다.

더불어 방광내의 높은 압력으로 인해서 소변이 방광에서 상부요로로 거꾸로 올라가는 방광요관역류(vesicoureteral reflux)가 나타날 수 있는데 전립선비대증과 자주 동반되는 방광염이 있을 때에는 급성신우신염(acute pyelonephritis)과 같은 패혈증(sepsis)을 일으키는 위험한 감염증을 일으키기도 합니다.

한편 방광염이 전립선이나 정관(vas deference)을 따라 감염증이 과급되면 급성전립선염(acute prostatitis)이나 급성부고환염(acute epididymitis)과 같은 역시 패혈증을 일으킬 수 있는 감염증을 일으키기도 하므로, 전립선비대증의 증상이 나타나기 시작하면 속히 전문의와 상의하여, 이러한 합병증이 생기는 것을 막을 수 있는 조치를 취해야 하겠습니까.

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

