

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

다. 이런 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.

▶1299호에 계속됩니다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
5451 La Palma Ave, #26
La Palma, CA 90623



치과

틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력 이 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용하면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있

다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 닦을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선망의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 여성 우울증과 갱년기 증상에 좋은 약초

대체로 다음과 같은 증상이 겹치면 갱년기와 관련되어 있다고 볼 수 있습니다.

1. 오심증이 시작된다.
2. 우울함을 느낀다.
3. 만성적으로 피로를 느끼고 기력이 없다.
4. 얼굴이 붉어지는 증상(안면홍조)이 있다.
5. 갑자기 몸에서 열이 났다가 추워지기도 한다.
6. 갑자기 뱃살이 늘고 체중이 늘기 시작한다.
7. 텃다기도 갑자기 한기가 느껴지고 식은땀이 난다.
8. 심장이 덜컹이면서 뛰는 심계항진 증상이 나타난다.
9. 손발이 저리고 차다.
10. 손바닥과 발바닥에서 땀이 난다.
11. 가슴이 답답하고 딱 막힌 느낌이 다.
12. 머리 속까지 식은 땀이 난다.
13. 운명의 관절이 쭈시고 아프다.
14. 자다가 다리에 쥐가 나서 깬다.
15. 숙면을 취하지 못하고 자도 피곤하다.
16. 사소한 일에도 화가 나고 분통이 터진다.
17. 자신감이 사라지고 삶의 의욕이 떨어진다.
18. 감정적으로 화를 참지 못하고 화를 낸 뒤 후회한다.

갱년기 증상이란 여성들의 호르몬 균형이 깨어지는 중년기에 시작됩니다. 그런데 갱년기 증상과 관련해 우리가 흔히 오해하는 것은 나이가 들면 갱년기 증상이 완전히 없어진다는 것입니다. 하지만 80이 지나서도 그 증상이 나타나는 사람이 있습니다. 갱년기에는 미네랄 손실이 많기 때문에 여성호르몬의 균형을 맞추기 위해서는 무엇보다 미네랄 보충이 중요합니다. 미네랄 손실로 체내 미네랄이 부족해지면 마음의 불안정, 손발저림, 자다가 쥐가 나는 빈도수가 높습니다. 그리고 골다공증에 걸리기가 쉬운 조건이 형성됩니다.

또 다음과 같은 천연약초로 불편한 증상을 완화시킬 수 있습니다. 'Red clover' 는 에스트로젠과 유사한 isoflavone과 많은 유익한 항산화 물질을 함유하고 혈액을 깨끗이 하여 당뇨병, 피부 및 암에 도움이 되며 특히 폐경기 여성에게 유용합니다. 레드 클로버의 이소플라본은 폐경기에 겪을 수 있는 불안과 우울증, 트리글리세리드(지방) 감소, HDL(좋은 콜레스테롤 수치) 증가, 뼈 손실 방지, 염증 감소, 열감을 완화시켜줍니다. 'Dang quai extract' 는 따뜻한 성질을 가지고 있어 생리불순, 불임증, 산후통, 젖몸살 등의 부인병에 좋으며, 멎어있는 어혈을 제거하여 혈액순환을 개선시킴으로써 심신을 안정시키는 효과가 있습니다.

나쁜 피를 없애고 새로운 피를 생성시키며 통증을 완화시키는 효과가 있습니다. 체내의 헤모글로빈 수치를 높여주고 혈액을 생성시켜 빈혈을 완화시키는데 좋습니다. 그리고 모세혈관을 튼튼하게 해주고 혈액을 보충해주어 혈액순환을 잘되게 하며, 약효 성분인 테쿠시놀은 혈압을 낮추는데 효과적이며 진통 효과까지 있어서 고혈압, 동맥경화 등 혈관 질환을 예방합니다.

'승마' 라는 약초의 효능은 피부에 막힌 것을 풀고, 발진을 예방하며 열을 식히고, 독을 풀어 줍니다. 그리고 양기를 끌어 올리고, 위, 장, 자궁 등 밑으로 쳐진 것을 들어 올려주는 역할을 합니다. 이러한 약초의 조합으로 영양소를 보충해주면 갱년기 증상 완화에 많은 도움을 받을 수 있습니다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

전립선비대증 (BPH) 치료(Treatment) 3

전립선비대증의 치료 범으로는 불과 20년 전까지만 해도 내시경을 통해 전립선을 깎아내는 경요도적전립선절제술이나, 아랫배를 통해 전립선비대증을 통째로 들어내는 상치골전립선절제술과 같은 수술적 치료가 주종을 이루었습니다.

최근에는 약리학의 발전과 의공학의 발달로 전립선비대증 치료법으로 약물 치료를 비롯하여 레이저 시술이나 열 치료 등과 같은 최소침습적 치료법들이 매우 다양하게 소개되어서, 전립선비대증의 치료 선택폭도 매우 넓어졌고 환자의 상태와 치료법에 대한 선호도에 따라 치료 방법을 선택할 수 있게 되었습니다.

전립선비대증이 있다고 해서 당장 약을 써야 하거나 수술 방법을 찾아야 하는 것은 아닙니다. 전립선비대증의 증상이 가볍거나 증상이 별로 고통스럽지가 않을 때에는 약물 요법이나 수술적인 치료를 시작하기 전에 먼저 고려해 볼 수 있는 방법이 대기 요법으로 이는 관찰 요법으로도 불립니다.

관찰한다고 해서 아무 것도 하지 않고 그냥 내버려두는 것은 아니며, 당장은 특별한 의학적 처치를 하지는 않지만 주기적으로 관찰하면서 생활 속에서 배뇨 증상을 줄이는 방법을 활용하고 증상이 나빠지게 하는 것을 피하면

서 변화를 주시하는 것입니다. 예를 들면 수분 섭취량을 줄여서 빈뇨나 야간뇨의 정도를 줄이도록 하며, 알코올이나 카페인 등이 많이 함유된 음료를 줄이고 규칙적 배뇨 습관 등으로 배뇨 증상을 좋게 하거나 불편함을 줄이도록 하는 것입니다. 1/4의 환자에서 효과를 보게 되며 증상의 진행이 없으면 추가적인 치료를 하지 않고 지내게 됩니다. 하지만 전립선비대증은 진행성 질환이기 때문에 많은 경우에 병이 더 심해지게 되며 관찰요법을 하던 중에 질병이 진행되고 있다는 증거가 나타나면 보다 적극적인 치료를 해야 합니다.

질병이 진행되고 있다는 것을 알게 되는 것은 전립선 증상 점수가 4점 이상 증가된 경우, 재발성 요로감염이 생기는 경우, 급성 요폐가 생기는 경우, 신기능이 떨어지는 경우, 요실금 증상이 생기는 경우 등으로, 이런 때에는 좀 더 적극적인 치료를 하게 됩니다.

다음 호에도 계속해서 전립선비대증의 치료법에 대해 말씀드리겠습니다.

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

