

발건강

발 무좀 (Tinea Pedis)

발 무좀이란 곰팡이에 의한 피부 감염이다. 통계로는 세계 인구의 15%가 무좀을 가지고 있다는 연구 결과가 있다. 피부의 바깥층을 백선균(Trichophyton)이 감염해서 무좀을 일으키며 증상들은 세가지 유형으로 나눌 수 있다.



첫째는 제일 흔한 지간형, 주로 발가락 사이의 피부가 갈라지고 냄새가 난다.

둘째 소수형은 물집 형태로 나타나는 무좀으로 발바닥이나 발 옆에 생기고 간지러운 증상이 있다.

마지막 과각화형은 발바닥 주변의 피부가 두꺼워지고 간지러워 긁으면 하얀색 피부들이 떨어지고 피부가 약간 붉은색으로 변한다.

무좀이 심한 경우는 피부가 갈라진 틈을 통하여 박테리아가 침입하게 되어 면역성이 약한 당뇨 환자들이나 에이즈 환자들은 2차 감염이 생기는 경우도 있다. 발 무좀을 계속 놔두면 발톱으로 전이되어 곰팡이 발톱으로 변질 수도 있다. 백선균은 사람과 사람으로 옮는 경우도 있지만 백선균이 잘 서식할 수 있는 신발이나 양말 등으로 옮는 경우가 많다.

치료는 아주 간단하다. 바르는 약을 의사로부터 처방 받아 1개월 정도 바르면 많은 경우 좋은 결과를 볼 수 있다. 발무좀이 심한 경우에는 복용하는 약과 바르는 약을 같이 사용해야 된다.

예방으로는 신발을 건조한 곳에서 말리고, 신고 난 후에 Anti-fungal shoe spray를 뿌려주면 신발에 백선균이 번식하는 것을 막을 수 있다. 발가락 사이가 습해서 무좀이 쉽게 걸릴 수 있으니 샤워를 끝내고 발가락 사이 사이를 잘 건조해야 된다.

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

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 잇기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해결 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 코로나 바이러스와 비타민C

요즘은 어딜 가나 코로나 바이러스 때문에 어수선하다. 지금 상황에서는 면역력을 올리는 게 최선이다. 면역력을 올리기 위해 한 달에 \$10정도 하면 충분한 효과를 나타내는 비타민C 메가요법을 권장한다

서울대학교 이왕제 교수에 의하면 비타민C 메가요법에서 6달 6,000mg 식후에 복용하는 방법이 가장 보편화 되어 있다. 그런데 소화력이 약한 분은 소화가 잘되면서 흡수력이 좋은 중성 비타민C를 선택하시면 속쓰림 현상을 방지하면서 면역력을 올리는데 도움이 된다. 식후에 2개씩 3번 복용하면 된다.

비타민 C는 뇌기능을 증강시키고, 폐혈증을 퇴치하고 감기를 물리치는 데 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 이 때문에 겨울철에 특히 많은 사람들이 복용한다. 중국 의사들은 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 퇴치를 위해 비타민 C 효과에 대해 연구하고있다고 '데일리메일'이 보도했다.

현재 전 세계적으로 비타민 C 보충제를 구입하는 데에만 8억8,000만 파운드(약 1조3,400억 원)가 쓰이고 있다. 비타민 C에 대한 인기는 감기를 예방할 수 있다는 믿음에서 시작됐다. 비타민C가 면역력 강화를 돕는 메커니즘은 면역체계의 1·2차 방어선에 해당하는 선천면역계와 후천면역계로 나뉘 볼 수 있다. 선천면역계는 태어날 때부터 갖고 있는 초기 방어체계다. 비타민C는 바이러스의 종류와 상관없이 침입을 받는 즉시 공격하는 선천면역계의

대표적 면역세포인 백혈구에 혈장보다 최대 20배나 높은 고농도로 축적돼 있을 정도로 백혈구 기능에 중요한 역할을 한다. 특히 백혈구의 일종인 호중구의 기능과 이동성을 높여 세포성 면역 반응을 촉진한다. 또 체내 활성산소 및 산화물질 감소에 도움을 줘 산화 스트레스로부터 몸을 보호하고, 식세포 활동을 촉진해 바이러스나 세균의 포식을 돕는다. 침입자의 특성에 맞춰 서로 다른 반응(특이성)을 보여주는 후천면역계에서는 세포성 면역 기능에 관여하는 T림프구의 성숙을 촉진한다. 체내에서 염증 반응을 유발하는 히스타민의 분해를 촉진하는 역할도 한다.

비타민C를 고용량으로 섭취하면 면역력이 강화되고 폐질환에 효과가 있음이 여러 연구를 통해 알려져 있다. 하루 비타민C를 3,000mg씩 섭취한 그룹에서 독감 및 감기가 예방되고, 증상도 85% 감소했다는 연구 결과도 있다. 또 다른 연구 결과에서는 비타민C 섭취 그룹에서 폐렴 발생률이 80% 이상 낮았으며, 폐렴 치료를 위한 입원 기간이 최대 36% 단축되고, 호흡기 증상 점수도 감소했다. 이런 연구 결과를 토대로 비타민C는 유럽식품안전국(EFSA)으로부터 면역과 관련된 건강 효능을 인정받았다. 안타깝게도 아직 코로나19 바이러스의 백신이 개발되지 못한 만큼 우선은 예방에 힘써야 한다. 예방에 도움이 되는 건강한 면역체계를 위해 비타민C를 섭취하는 것도 필요하다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

전립선비대증 (BPH) 수술 치료(Operation)

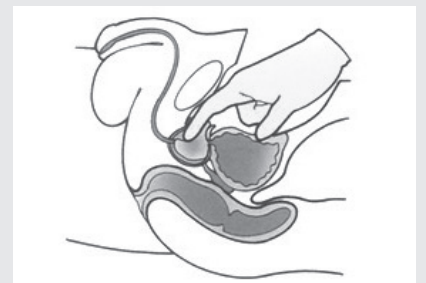
앞서 설명드린 이유로 전립선비대증에 대해 수술적 치료(operative treatment)를 받기로 결정이 되면, 어떤 방법으로 수술을 받아야할지 집도의(operator)와 상의를 통해서 결정하게 됩니다.

최근에 개발된 여러 가지 최소침습적인 수술치료법(minimal invasive operative method)들이 사용되기 전부터 오랫동안 이용되어온 전통적인 수술 방법으로는 개복전립선절제술(open prostatectomy)과, 내시경 장비(endoscopic equipment)인 요도 방광내시경술(urethro-cystoscopy)을 이용해서 수술하는 경요도적전립선절제술(transurethral resection of prostate, TURP)과 경요도적전립선절개술(transurethral incision of prostate, TUIP) 등 세 가지 대표적인 방법이 있습니다.

최소침습적인 치료 방법으로 수술 시간이 훨씬 짧아지고, 고통이 적게 치료받을 수 있는 방법들이 다양하게 개발되었음에도 불구하고 현재까지 전통적인 수술법이 지속적으로 시술되는 이유는 이들 방법이 전립선비대증의 증상(symptom)을 개선시키고 소변줄기(urinary stream)가 향상되는 효

과가 매우 좋으며, 수술 후에는 재발률(recurrence rate)이 낮아서 한 번의 치료로 배뇨곤란(urinary difficulty)을 다시는 격지 않는다는 장점이 있기 때문입니다.

수술의 효과면에서 가장 좋은 것은 역시 개복전립선절제술입니다. (그림)



이 수술은 하복부(lower abdomen)의 상치골부위(suprapubic area)를 통해서 방광(bladder) 앞에 위치한 전립선 부위까지 절개해 들어가서 전체 전립선 중에서 비대증이 생긴 이행대(transitional zone) 부위를 모두 잘라내는 방법입니다.

오문목 가정의학·비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217

