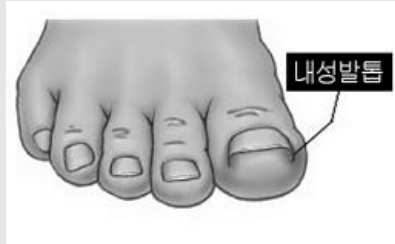


발건강

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.

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.

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

혈액 순환이 잘 안 되는 환자와 당 수치가 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.

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.

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

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

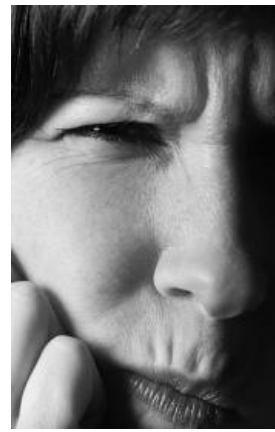
강현국·김상엽 발&발목 전문센터
김상엽 Sang Kim DPM
Office Number: (714) 735-8588
한국어 서비스: (714) 773-2547
5451 La Palma Ave. #26
La Palma, CA 90623



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.

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.

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 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.

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

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

로열 젤리는 젊은 일벌의 머리 부분에 있는 인두선(咽頭腺)에서 분비되며, 일벌이 될 애벌레를 포함한 집단 내 모든 애벌레에게 먹이로 제공된다.



벌들은 여왕벌이 필요하게 되면, 선택된 한 애벌레에게 생후 첫 4일간 오로지 로열 젤리만, 그것도 대량으로 공급한다. 이렇게 초기에 집중적으로 영양 공급을 하면 그 애벌레는 알을 낳을 수 있을 만큼 성숙된 난소를 포함해 여왕벌의 형태를 갖추게 된다. 여왕벌은 평생 로열 젤리만 먹고 사는데 수명이 일벌의 40배나 된다. 이런 점으로 인해 고대에는 로열 젤리를 장수와 회춘의 비약으로 여겨왔다.

로열 젤리의 주요 요소의 가운데 로열락틴(Royalactin)이라는 단백질이 있다. 2011년 일본 도야마현립대 생명공학연구센터 마사키 가마쿠라 박사는 이 로열락틴이 애벌레를 여왕벌로 만든다는 연구 결과를 발표했다. 마사키 박사는 실험에서 섭씨 40도로 오랫동안 두어 로열락틴이 파괴된 로열 젤리를 애벌레에게 먹였으나 여왕벌이 특성이 약한 일벌이 되었고, 로열락틴이 포함된 로열젤리를 초파리 애벌레에게 먹였더니 여왕벌과 비슷하게 몸집이 커지고 알을 많이 낳는 것을 발견했다.

로열 젤리의 색은 꿀과 비슷하게 투명하며 담황색을 띄고 있다. 보통 단맛을 지닌다고 알려져 있지만, 이런 제품은 꿀과 다른 당류를 섞은 것이며, 순수한 로열 젤리는 약간의 신맛과 혀를 찌르는 듯한 맛을 가지고 있다.

▶ 1321호에서 계속됩니다.

로열 젤리는 벌꿀과는 비교가 되지 않을 정도로 많은 비타민류, 미네랄, 아미노산 등의 영양소를 포함하고 있다. 로열 젤리는 67%의 물, 12.5%의 단백질 및 소량의 아미노산, 11%의 당류 등이 있다. 비타민 류는 비타민 B군이 대부분이며 약간의 비타민 C도 들어있다. 비타민 A, D, E, k는 포함되어 있지 않다.

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

가정의학

고혈압 2

▶ 지난해에서 이어집니다.

3. 고혈압의 원인은 무엇일까요?

고혈압의 대부분을 차지하는 일차성 고혈압(본태성 고혈압)은 정확한 원인이 밝혀지지 않았으나, 여러 가지 원인들이 있는 것으로 여겨집니다. 이차성 고혈압(속박성 고혈압)은 신질환, 내분비 장애, 신경성 장애 등의 뚜렷한 원인들이 고혈압을 일으킨 것을 말합니다.

하고 혈압이 올라갈 가능성이 높아 집니다. 체중이 1kg 줄면 혈압은 0.5-2mmHg까지 떨어지기도 합니다.

◆ 조절할 수 없는 위험인자

- ◆ 종족 : 고혈압은 흑인에게 훨씬 많습니다.
- ◆ 나이 : 나이가 들수록 혈압은 올라가나 그렇다고 그것이 정상이라고 표현하진 않습니다. 남자는 55세 이상, 여자는 65세 이상이 되면, 심장혈관질환의 위험성이 높아지기 때문입니다.
- ◆ 가족력 : 부모님 모두 고혈압이면 자녀의 약 80% 정도에서 고혈압이 발생하고, 부모님 중 한 쪽이 고혈압이면 자녀의 25~40%에서 고혈압이 발생한다고 보고 있습니다.

◆ 흡연 : 하루 10개비 이상 담배를 피는 경우 고혈압이 생길 위험이 높습니다. 담배 속의 니코틴을 비롯한 각종 유해 물질은 혈관을 손상시켜 딱딱하게 만들고, 일산화탄소와 이산화탄소는 산소 부족을 가져와 더 많은 혈액을 요구하기 때문입니다.

◆ 소금 : 염분은 혈관을 수축시키고 말초 혈관의 저항을 높이며 몸 속의 수분을 더 많아지게 하기 때문에 하루에 20g 이상의 많은 양의 소금을 섭취하는 경우 고혈압이 발생할 수 있습니다.

◆ 운동부족 : 운동은 심장을 튼튼하게 하고 혈액순환을 좋게 하며 혈액을 깨끗하게 해 줍니다. 그러므로 운동이 부족하게 되면 비만하게 되기 쉬워지고, 결국 혈압을 높하게 됩니다.

◆ 술 : 술은 과음하기 마련이고 음주 시에 먹게 되는 안주는 매우 기름지고 염분 많이 포함하고 있으며 칼로리도 높은 것이 많습니다. 술은 혈관을 지나치게 확장시키고 심장에 과부하를 줍니다. 이런 결과로 음주 습관은 나중에 고혈압을 일으키는 원인이 됩니다.

◆ 조절할 수 있는 위험인자

- ◆ 비만 : 정상 체중의 120% 이상인 경우를 말하며, 통계에 의하면 비만인은 정상인보다 3배 이상 고혈압에 잘 걸리고, 당뇨병과 고콜레스테롤 혈중도 많고 합니다. 살이 찌고 체중이 늘면 더 많은 피가 몸으로 배달되어야 하는데, 그러면 심장과 혈관은 더 많은 일을 해야

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

