

발건강

## 피부건조증 (Xerosis cutis)

▶ 1327호에서 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 자국이 심한 비누나 타월로 때를 미는 행동도 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 유의를 하고 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

## 치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병율도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르른 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되

는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인은?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 프라그(치태)라고 한다. 프라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 프라그는 모든 치아 표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

## 식물성 소나무 유황의 효능

▶ 1327호에서 이어집니다.

식물성 유황에는 다음과 같은 효능이 있다.

1. 몸속의 조직들의 유연성을 증가 시켜주고 혈액 순환을 좋게 만든다.

2. 염증을 경감시키고 통증을 막아 줄 뿐만 아니라 근육이나 연골의 복구를 도와 주어 몸이 쭉시는 것을 막아준다.

3. 세포벽을 건강하게 만들어 주어 영양소는 잘 들어가게 하고 노폐물은 쉽게 빠져 나오게 만들어 해독작용이 빠르게 일어나게 도와준다. 이 때문에 숙취 시에 사용하면 빨리 회복이 되는 강력한 해독작용을 경험할 수가 있다.

4. 몸안에 있는 산화물질을 중화시키고 음식과 꽃가루 같은 것에 대한 알레르기 증상을 완화시켜 준다.

5. 위산의 균형을 잡아주어 위궤양이 생기는 것을 막아 준다.

6. 장의 벽을 미끄럽게 해 주어 기생충들이 붙지 못하게 만들어 몸 밖으로 빠져 나가게 한다.

7. 인슐린 생산과. 탄수화물 대사를 도와 주어 당뇨병 예방 치유에 도움을 준다.

8. 머리카락이나 손톱, 발톱의 성장을 도

우며 상처 치료에도 도움을 준다.

9. 세포나 조직에서의 산소의 공급을 높여 주어 암 생존이 불가능한 환경을 만든다.

10. 건강한 피부세포를 만들어 주름이 생기는 것을 막아준다. (보습 화장품들의 주요 성분임)

11. 많은 연구 결과를 보면 골다공증, 치매, 파킨슨 병의 회복에 효과가 있다.

12. 당뇨병 환자인 경우 인슐린 생산을 정상화시켜 주어 인슐린 맞는 양을 줄여 줄 수가 있다. 특히 저혈당증에 탁월한 효과가 있다. 대개 반 년 이상의 보조가 필요하다.

13. 뇌의 혈액 순환을 도와주어 만성 두통이나 심한 두통을 경감시켜 줄 수가 있다.

14. 폐세포의 생성 및 유지를 도와주어 폐기종(emphysema)에 효험이 있다.

15. PMS(월경전증후군) 증상 완화에도 도움을 준다.

16. 신장 기능도 도와준다. 신장기능 부실로 인한 부종에도 효과가 있다.

17. 천식 치유 및 완화에 마그네슘과 더불어 탁월한 효과가 있음이 확인되었다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 종류 (1-5) (Type of Diabetes Mellitus)

임신성 당뇨병을 조기 발견하기 위해서는 기본적으로 임신 24~28주에 당뇨 검사를 받아야 합니다. 당뇨 진단을 받으면 식이요법, 운동요법으로 조절을 시도하고, 정도가 심하면 약물요법을 허용하기도 합니다.

약제로는 인슐린이 일반적으로 사용되며, 최근에는 태아에게 영향주지 않는 경구용 약제가 사용되기도 합니다.

한편, 출산 후에는 대부분의 환자가 정상 혈당치(normal blood glucose)로 회복됩니다. 하지만 임신성 당뇨병을 앓았던 경험이 있는 여성의 20~50%는 출산 후 5~10년 사이에 제2형 당뇨병이 발병하므로 임신 후에 혈당이 정상으로 돌아오면 정기적인 검사를 받아 당뇨병이 발생하였을 때에 조기 발견이 되도록 하는 것이 중요합니다.

적지 않은 사람들이 “전에 당뇨가 있다고 들었는데 다시 혈당 검사를 해보면 당뇨는 아니지만 혈당이 조금 높았는데 이것이 무슨 말인가요?” 라는 질문을 합니다. 이런 상황이 될 수 있는 경우는 일시적으로 당뇨병으로 진단이 될 정도로 혈당이 높았었다가 다시 약간 내려왔으나 정상 수치까지는 내려오지 않은 것으로, 많은 경우가 당뇨끼가 있다고 말하는 내당능 장애(혹은 경계형 당뇨로도 불림)에 해당합니다.

이것은 혈당치가 정상치보다 높으나, 당뇨병으로 판정될 정도로 높지는 않은 상태를 말합니다. 수치로는 공복시의 혈당치(fasting blood glucose, 밤새 음료나 음식을 섭취하지 않고 아침에 측정한 혈당)가 100~125mg/dL, 혹은 식사 후 2시간에 측정한 혈당치가 140~199mg/dL를 보이는 것입니다.

내당능 장애가 있는 사람들은 수년 내에 제2형 당뇨병으로 발전할 위험이 높을 뿐만 아니라 심혈관계질환(cardiovascular disorder)을 일으킬 위험이 더 높습니다.

원인으로는 제2형 당뇨병과 마찬가지로 인슐린 저항성(glucose resistance)이 중요한 발병 요인이며, 최근 보고에 의하면, 제2형 당뇨병으로 진행되기까지의 기간이 평균 3년이라고 알려져 있어서 내당능 장애가 발견되면 식이요법, 운동요법과 더불어 제2형 당뇨병으로의 진행을 막기 위한 약물요법도 필요합니다.

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

