

발건강

곰팡이 발톱

곰팡이 발톱이란 무좀을 일으키는 곰팡이균이 발톱에 침입하여 발생하는 병이다. 통계에 따르면 미국 인구의 8% 정도가 곰팡이 발톱을 가지고 있다. 20년 전에 비해 환자들이 증가하는 추세이다.

특히 당뇨병자이면서 신경합병증이 있는 환자는 두꺼운 발톱이 살을 파고 들어도 느낄 수 없어 상처가 방치되다가 2차 감염이 있을 수 있기 때문에 위험하다. 곰팡이 발톱의 90% 이상이 Trichophyton Rubrum이란 백선균이 발톱에서 검출된다.



▲ 레이저 치료 모습. 사진=shutterstock

때문이다. 다만 새로운 발톱이 완전히 자라나야 하여서 시간이 걸리기 때문에 시술하고 결과를 기다려야 한다.

치료 기간은 3주에서 4주 사이에 5회에서 6회 정도가 필요할 수 있다. 레이저 치료로 부작용이나 이상 반응을 보인 사례는 아직까지 없다. 시술 시간은 짧고, 일상생활에 지장이 없다.

곰팡이 발톱이 있는 환자 가운데 간에 문제가 있거나 다른 이유로 약을 복용할 수 없는 환자는 레이저 치료를 상담 받아 보는 것이 좋다.

증상으로는 발톱이 두꺼워지면서 하얗게 변하고 발톱 밑에 부스르거나 찌꺼기가 있을 수 있다. 심한 경우는 발톱이 1.5cm 정도 두껍게 될 수도 있어서 발톱을 자르기가 힘들다.

기존 치료 방법은 발톱에 약물을 6-12개월 정도 사용하거나 항진균제를 새 발톱이 자랄 때까지 3개월간 복용해야 됐다.

레이저 치료법은 1,064nm 펄스를 사용하여 고열을 발생시켜 발톱 안에 있는 곰팡이를 제거한다. 레이저가 효과적인 이유는 무좀진균이 서식하고 있는 두꺼운 각질층과 손발톱 안쪽에 강한 열이 전달돼 효과적으로 살균하기

강한국·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

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 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 음식을 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 선택의 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



생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

<1337호에서 이어집니다.>

■ 로열젤리의 효능

● 생리 전 증후군(PMS) 개선

‘Complimentary Therapies in Medicine’에 게재된 연구에 의하면 하루 1000mg의 로열젤리 복용은 갱년기 증상을 현저하게 완화시킵니다. 갱년기는 모든 여성의 30~40%가 겪는 것으로 알려졌습니다. 그런데 로열젤리는 갱년기 증상 완화에 큰 효능을 발휘합니다. 물론 여성 갱년기 증상뿐만 아니라 남성의 경우도 해당이 됩니다.

화나는 것, 근심, 우울증, 자존감 결여, 우는 증세, 집중력 저하, 수면 방해, 불면증, 기력 저하, 공격성 성욕 감퇴와 같은 증상들은 호르몬의 결여로 인한 경우가 많습니다.

2011년 12월 부터 2012년 10월 까지 ‘Teheran University of Medical Science’에서는 생리 주기에 들어간 학생 110명을 무작위로 두 그룹으로 나누어 실험을 실시하였습니다.

한 그룹은 생리에 들어간 날부터 매일 1000mg 로열젤리를 복용하게 하였고, 다른 그룹은 가짜 약을 주었습니다. 한



▲ 사진 =shutterstock

달 후 Premenstrual Profile 2005의 PMS Score를 적용하여 측정하였는데 그 결과 로열젤리를 복용한 그룹은 갱년기 증상이 눈에 띄게 개선됐습니다.

실험은 과학 실험의 최고 표준이라고 할 수 있는 맹목 3회(triple blind trial) 방식으로 하였으므로 그 결과는 매우 신뢰할 만합니다.

<1341호에서 계속됩니다.>

◆비타민 전문점

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

가정의학

당뇨병 합병증 - 급성 합병증(2) (Complication of DM-Acute Complication)

당뇨성 케톤산혈증 초기에는 얼굴에 홍조(flush)가 나타나면서 호흡이 빨라지고(tachypnea), 식욕부진(anorexia), 오심(nausea), 복통(abdominal pain) 그리고 구토(vomiting)가 나타나며, 탈수(dehydration), 창백증(pale)을 보이며 맥박이 빠르게 뛰니다(tachycardia).

또한 케톤은 휘발성 물질로 환자의 호흡(respiration)에서 독특한 단냄새(케톤냄새)가 나기도 합니다. 다만 이러한 증상들은 뚜렷하지 않은 경우도 많아서 환자들은 심한 구토와 함께 탈수증을 보이면서 응급실로 가서 검사를 통해 진단(diagnosis)되는 경우가 대부분입니다.

많은 경우에 인슐린을 사용해서 당뇨를 조절해야 하는 환자가 치료를 받지 않거나 인슐린 투여를 중지할 경우에 잘 발생하며 감염증이나 수술 등의 육체적 스트레스(physical stress) 혹은 감정상(emotional)의 스트레스에 의해 나타나기도 합니다. 검사는 고혈당과 산혈증(acidosis)이 나타내고 소변에서 케톤이 나오는 것(ketonuria)으로 진단하게 됩니다. 당뇨병성 케톤산혈증에서 보이는 고혈당은 내개 500mg/dL 안팎의 수치를 나

타내며, 더 높은 경우도 있을 수 있으며, 위험도는 혈당의 높이와 비례하는 것으로 알려져 있습니다.

이를 치료하기 위해서는 수액공급과 함께 정맥내(intravenous: 줄여서 IV로 표현) 인슐린주사(insulin injection), 전해질 교정(electrolyte control) 등의 집중적인 치료(intensive treatment)와 모니터(monitor)를 필요로 하기 때문에 병원에 입원(admission)하여 치료를 받습니다.

이러한 합병증을 예방(prevention)하기 위해서는 건강한 식생활(diet control)과 운동(exercise)을 통해서 당뇨병의 발생을 막도록 하며, 주기적인 검사(periodic test)를 통해서 당뇨병의 발생을 조기에 발견해야 합니다. 또 당뇨병이 발생하면 치료를 잘 받으면서 자가 혈당검사를 수시로 하여 진행정도를 파악하는 것이 필요하겠습니다.

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

