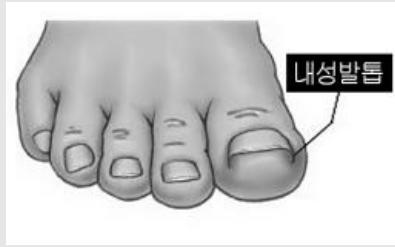


발건강

내성발톱 (Ingrown Toenail)

발톱이 살을 파고 들어 발톱 주변 피부가 감염이 돼서 저희 오피스를 찾아오는 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 짝 조이는 신발을 신고 심한 운동을 하게 되면 증상이 더 심해집니다.

을 발라서 더 이상 살에 파고드는 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 됐을 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.

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

첫째로는 Nail Avulsion 즉, 살에 파고드는 발톱 부분만 간단하게 수술로 제거하는 방법입니다. 부분 마취를 하고 수술 시간은 5분 정도로 수술 후 통증은 거의 없습니다.

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



둘째는 Matrixectomy라고 살에 파고드는 발톱 부분을 빼고 뿌리에 약물

치과

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다. 따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이라 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

관절염과 중금속 해독에 좋은 소나무 유황

▶ 1343호에서 이어집니다.

그럼 유황은 인체 내에서 어떠한 생리적 작용을 하는지 몇 가지로 요약하면 다음과 같습니다.

첫째, 유황은 통증 완화 작용이 강합니다. 둘째, 유황은 염증을 삭히는 작용이 강합니다. 셋째, 유황은 물질을 운반하는 성질이 강해 피부, 인체의 세포막 깊숙이 투과되어 약성을 발휘하여 특히 피부, 손톱, 머리카락, 관절을 튼튼하게 해 줍니다.

인체조직에서 유황 성분은 뼈, 피부, 머리카락에 가장 많이 분포되어 있습니다. 머리카락이 윤기가 없고, 피부가 주름지고, 손톱과 발톱이 딱딱하게 각질화 되는 현상들은 모두 유황 성분이 현격하게 결핍되어 가기 때문입니다. 그만큼 유황 성분이 머리카락, 뼈, 피부 조직에 깊이 관여하고 있다는 증거입니다. 넷째, 유황은 혈관을 팽창시키고, 피의 흐름을 증강시키는 작용이 강합니다. 다섯째, 유황은 노화 방지 및 장의 연동 작용을 회복시켜 변비를 신속하게 회복시킵니다.

마지막으로 해독작용을 합니다. 이는 매우 중요한 유황의 역할입니다.

■ 화공(중금속, 농약독)을 해독(解毒)시키는 유황

유황의 가장 특출한 생화학적 작용은 뭐니뭐니해도 해독작용입니다. 현대

인들이 건강하게 살아가려면 가장 시급하게 풀어야 할 숙제가 화공해독으로 부터의 해방입니다. 화공해독은 암과 각종 난치병을 유발시키는 제일의 원인이 되기 때문입니다. 이런 공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가진 물질이 다른 유황입니다.

1978년도 어느 대학 교수가 “동치미 국물을 마시면 연탄가스(gas)중독 증상이 회복된다.” 라고 흥미 있는 연구 결과를 발표한 적이 있습니다. 실제로 연탄가스에 중독 됐을 때 동치미 국물을 마시면 신비하게도 경미한 두통, 어지러운 증상이 사라집니다. 그것은 무김치, 동치미 국물 속에 유황 성분이 가득 들어 있기 때문입니다. 이처럼 유황은 화공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가지고 있습니다.

다행히 소나무유황은 소나무에서 추출하기 때문에 산삼처럼 비싸지는 않지만 효능은 산삼을 능가합니다. 복용 방법은 식후에 소나무 유황 1티스푼을 물에 타서 하루1~2회 정도 복용하면 어지러운 통증은 많이 경감되는 것에 놀랄 것입니다

◆ 비타민 전문점

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

가정의학

당뇨병 합병증 - 만성 합병증(2) (Chronic Complication)

당뇨병으로 인한 만성 합병증 가운데 대표적인 것이 바로 눈과 관련된 것입니다. 당뇨병으로 진단되면 일단 증상이 없더라도 눈에 대한 검사를 받아 합병증 유무를 확인하고, 1년에 1~2회 정기적으로 검사를 받아 합병증을 조기에 발견하고 치료할 수 있도록 해야 합니다.

녹내장이나 백내장은 당뇨병 이외에도 여러가지 원인에 의해 발생하기도 하지만 그중에서도 당뇨병은 매우 중요한 원인이며 실제 당뇨병은 이들 질환들을 빨리 진행시키기도 합니다.

또 다른 만성 합병증으로는 당뇨병 관련 신경 질환(diabetic nerve disorder)이 있습니다. 당뇨병을 오래 앓다 보면 손발의 감각이 무디어지거나 저리는 경우가 종종 있습니다. 이것은 혈당이 높은 채로 오래 지내다가 신경이 손상됨으로써 나타나는 증상일 수 있습니다.

신경에 합병증이 생기면 합병증이 생긴 신경에 따라 나타나는 증상이 다른데, 감각신경에 이상이 생기면 주로 감각이 무디어지고 손발이 저린 증상이 이외에도, 운동신경에 이상이 생기면 하지의 근육이 약해지거나 눈의 움직임에 문제가 나타나기도 합니다.

자율신경에 이상이 생기면 기립성 저

혈압, 빈맥, 변비, 설사, 위무력증, 배뇨장애, 그리고 남성의 경우에는 성기능장애 등의 다양한 증상이 나타나게 됩니다.

일단 신경 합병증이 생기면 이미 신경 손상이 온 것이므로 손상이전의 원래 상태로 되돌릴 방법은 없으므로 평소 혈당을 잘 조절하여 이런 합병증이 생기지 않게 하는 것이 중요합니다.

그리고 당뇨병 관련 신장 질환(diabetic kidney disorder)도 있습니다.

이는 신경 합병증과 함께 당뇨병의 3대 만성 합병증으로 꼽힐 정도로 당뇨병 환자에게서 매우 흔히 발생합니다. 신장은 우리 몸에서 노폐물을 배설시키는 역할뿐만 아니라, 혈중의 전해질과 몸의 수분량을 조절하며, 혈액소의 생성을 촉진하는 호르몬을 생성하고, 칼슘 흡수에 결정적 역할을 하는 비타민 D를 활성화시키는 역할을 하는 장기입니다.

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

