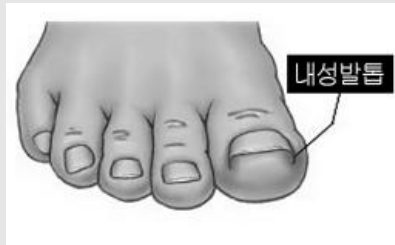


발건강

# 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 딱 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 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.

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.

둘째는 Matrixectomy라고 살에 파고드는 발톱 부분을 빼고 뿌리에 약물

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.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 육신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘들지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다.

신경치료의 목적은 치아를 살리는데 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 제거해야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

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.

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.

남태준 중합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

# 회춘의 비약 로열 젤리

▶ 1359호에서 이어집니다.

■ **뇌기능의 향상:** 일부 소비자들은 품질 좋은 로열 젤리를 복용하고 나면 행복감 내지 상쾌감을 느낀다고 말하는데 이에 대해 일본의 Gifu Pharmaceutical University에서 그 연유를 밝혔다. 그들은 쥐의 뇌세포를 죽이는 독소 복합물을 준 후 로열 젤리를 주었더니 뇌를 보호하는 물질 인지기능을 자극하고 뇌의 손상을 치유함을 알았다. 신경계의 고장에서 로열 젤리를 치료를 위한 보호 작용으로 사용할 수 있음을 발견했다. 이러한 효과를 얻기 위해서는 하루 10-HDA가 6%인 로열 젤리 2,000mg을 복용할 것을 권장한다. 여기에 오메가3와 Brain Smart(Loma)를 함께 복용할 것을 권장한다.

통계에 의하면 60세 이상의 1/3은 기억력에 문제가 생기며 85세 이상의 1/4은 심각한 기억력 상실로 고통을 받는다. 지금 같은 시대에는 알츠하이머나 치매는 일정한 인구의 비율이 걸리는 것으로 보이며 최근 조사에 의하면 베이비 부머 시대에게는 가장 큰 공포처럼 되어 있다.

더욱이 American Association of Retired Persons(미국 은퇴자 협회)에 의하면 나이드는 사람의 94%에게는 '두뇌의 기능 유지'가 최우선의 과제다. 따라서 기억력 문제로 고통을 받는 수많은 사람들을 위하여 집중하는 이 문제에 대해서 어떻게 자연적으로 대처할 것인지

가 연구되었다. 한 조사에서는 늙은 쥐들에게 로열 젤리를 먹여 신경 화학적으로 뇌에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 그에 따른 행동에 대해서 평가하는 실험을 하였다. 몸무게 kg당 50mg 또는 100mg (즉 68kg의 체중인 사람에게 3,400mg-6,800mg에 해당)을 쥐들에게 먹여 보았다. 실험에서는 신경 전달 물질 수준에 따른 물속에서 미로를 찾아가는 공간 기억 능력을 측정하였는데, 신진대사와 특정 뇌 부분에서 로열 젤리가 뇌의 기능들을 향상시켰다. 여기서 얻은 결론은 로열 젤리가 신경 전달에 의한 집중력 향상을 가져온다는 점인데 신경 전달 물질은 뇌 안에서 상호 소통을 원활하게 하는 것이다. 소화기가 약하거나 영양소 흡수가 안 되는 노약자는 로열 젤리가 영양소를 골고루 함유하고 있기 때문에 기력을 회복하는 시간이 단축될 것이며 미네랄과 효소가 풍부하여 위장의 편안함을 바로 느낄 수가 있을 것이다

위에서 말하는 함량은 로열 젤리의 유효성분 10-HAD 6%가 포함된 로열 젤리 원액과우더를 의미하는 것이다. 영양제로는 여러 가지가 많이 있지만 노인성 기력 회복에는 로열 젤리를 능가하는 것은 찾아보기 힘들다. 왜냐하면 영양소의 흡수력이 효능을 좌우하기 때문이다.

◆ **비타민 전문점:** (714) 534-4938  
Nutritionist Jack Son

가정의학

# 당뇨병의 치료(8)

## 경구약물 요법(Oral Agent Treatment)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

요즘은 당뇨병 약제의 종류가 많아졌기에 환자에게 잘 맞는 약제를 선택해야 합니다. 따라서 전문의와 상담하여 환자 자신에게 가장 잘 맞는 약제를 선택하도록 해야 합니다. 경구약제를 이용한 당뇨병 조절 방법은 한 가지 약제보다는 복합처방(combination medicines)을 하여서 혈당조절을 잘 하는 것이 효과적이고 안전하기 때문입니다.

경구약제는 그 작용기전에 따라서 구분을 하며, 각 약제의 효과를 판정하는 기준은 당화혈색소(hemoglobin A1c)를 얼마나 낮출 수 있는가로 나타냅니다. 전에 말씀드린 바와 같이 당화혈색소란 피 안의 혈색소(hemoglobin)가 혈당에 의해 변화된 아류(subtype)를 총혈색소에 대한 백분율(percent-age)로 표시하며, 혈당이 높게 유지될수록 높게 나옵니다.

정상인의 범위는 5.0~6.0%이며, 6.5%를 넘으면 당뇨병이 있다고 판단하는 기준이 되고, 치료를 받고 있지만 당화혈색소가 7.0%를 넘으면 혈당이 잘 조절이 안되는 것(uncontrolled diabetes)을 뜻하므로 더 철저한 당뇨관리가 필요합니다.



경구약제를 사용하여 당화혈색소를 1% 낮출 수 있었다면 그 약으로 인해 평균혈당이 30~35mg% 낮아진다는 것을 의미합니다. 다음 호부터 소 개드릴 각 경구약제들은 종류에 따라 당화혈색소의 감소효과가 다르며, 이는 약제의 선택과 용량을 조절하는데 중요합니다.

또한 혈당이 매우 높아서 한 가지 약제로 혈당조절이 충분하지 않을 경우에는 여러가지 약물의 복합처방을 사용해야 하며 이를 통해서 가능한대로 정상혈당(normal blood glucose)을 유지하도록 하는 것이 합병증 예방(prevention of complication)에 도움이 됩니다.

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

