

발건강

피부건조증 (Xerosis cutis)

피부건조증은 피부 표면 지질 감소와 더불어 천연 보습 성분의 감소로 피부가 하얗게 일어나거나 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고 심한 경우 갈라지기까지 하는 피부 상태를 말합니다.

그 원인으로는

1. 피지선이 정상보다 잘 발달해 있지 않은 경우, 피지 분비 감소
2. 점액수종, 림프증, 종양, 에이즈 감염, 당뇨병과 같은 질환
3. 잦은 목욕
4. 피부 노화 - 표피의 수분을 흡수하는 능력이 떨어져 피부를 통해 빠져나가는 수분이 흡수되는 수분보다 많을 때
5. 나이가 든 사람이 이노제나 항히스타민제 등의 약물 복용
6. 아연 결핍, 비타민 A의 불균형이나 영양 상태가 불량한 경우
7. 산업 현장에서 세척제나 용매제와 같은 탈지제를 취급하는 근무자
8. 다운증후군과 같은 유전성 질환

피부건조증의 특징적인 병변은 미세한 비늘인데 주로 겨울철 노인에게서 자주 발생하고 다리, 발, 팔 등에서 증상을 자주 확인할 수 있습니다.

다. 이런 증상이 진행됨에 따라 피부는 점차적으로 오래된 자기 그릇에 금이 간 것 같은 모양의 피부 균열을 나타냅니다.

일단 피부를 적절하게 관리하기 시작하면, 각질과 가려움은 1-2주 내에 좋아집니다. 그러나 피부 가려움으로 인하여 심하게 긁을 경우 2차 감염의 우려가 있습니다. 피부건조증에 대한 치료의 기본은 피부 표면에 수분을 공급하고 유지하며 외부의 유해 환경으로부터 피부를 보호하는 것입니다.

그러기 위해서는 환경적인 원인을 교정해야 하는데 따뜻한 기후와 피부 표피층의 수분을 증가시키는 모든 상황, 즉 온도 변화가 심하지 않는 다습한 환경을 유지시키는 것이 중요하고, 영양 장애 또한 같이 교정되어야 합니다.

▶1385호에 계속됩니다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
5451 La Palma Ave, #26
La Palma, CA 90623



치과

아랫니 없을 때 치료 방법

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 사용한다면 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 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조

정해 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 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다.

이 틀니는 언제나 빼서 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

관절염과 미세먼지에 좋은 소나무 유황

▶ 1381호에서 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.

■ 화해(중금속, 농약독, 미세먼지 속의 화학물질)을 해독(解毒)시키는 유황

유황의 가장 특출한 생화학적 작용은 뭐니뭐니해도 해독작용입니다. 현대인들이 건강하게 살아가려면 가장 시급

하게 풀어가야 할 숙제가 화공해독으로부터의 해방입니다. 화공해독은 암과 각종 난치병을 유발시키는 제일의 원인이 되기 때문입니다. 이런 공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가진 물질이 다른 아닌 유황입니다.

1978년도 어느 대학 교수가 “동치미 국물을 마시면 연탄가스(gas)중독 증상이 회복된다.” 라고 흥미 있는 연구 결과를 발표한 적이 있습니다. 실제로 연탄가스 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 통증을 많이 경감되는 것에 놀랄 것입니다

다시 한 번 강조하지만 세상에 널리 있는 것이 약재입니다. 내 몸에 필요한 것을 찾는 것이 중요합니다.

◆비타민 전문점

(714) 534-4938 Nutritionist Jack Son

가정의학

당뇨병의 치료(21-1) 당뇨병에서 인슐린 실제 사용법

경구약(oral agents)으로 더 이상 혈당 조절이 되지 않는 제2형 당뇨병이나 처음부터 인슐린 요법을 필요로 하는 제1형 당뇨병 환자에게는 인슐린만을 사용하여 치료를 하게 되는데 그 사용법에는 여러가지가 있습니다.

지속형(long-acting) 인슐린을 하루 1회 투여하는 방법, 중간형(intermediate) 혹은 혼합형(mixed) 인슐린을 하루 1-2회 투여하는 방법, 지속형을 잠자기 전에 그리고 속효성(rapid-acting) 인슐린을 매 식사 전에 투여하는 방법(다회 인슐린요법) 등을 매우 다양하게 적용합니다.

이 중 어떠한 방법으로 혈당을 조절할 것인지는 환자와 주치의가 함께 상의하여 상황에 맞추어 사용합니다. 즉, 하루 중에서 고혈당(hyperglycemia)이 주로 나타나는 시기, 당뇨병 환자에게 남아있는 인슐린 분비 능력, 식사량과 식사 습관, 인슐린 주사에 대한 환자의 태도, 환자의 순응도 등을 고려하여 결정하는 것입니다.

전통적인 인슐린 치료 방법은 중간형 혹은 지속형 인슐린을 하루에 1-2회 주사를 하는 것으로 적정량의 인슐린(glargine)의 경우 시작 용량은 10단위를 취침 전이나 아침 공복에 시작하도록 합니다.



아침에 공복 혈당(fasting blood glucose)을 측정해서 목표 혈당수치인 70-130mg/dL에 도달할 때까지 3일마다 2단위씩 증량합니다. 만약 공복 혈당이 180mg/dL 이상으로 높다면 3일마다 4단위씩 증량하기도 하지만 급하게 용량을 올리는 것보다는 서서히 적은 양을 올리는 것이 안전한 방법입니다. 만약 저혈당(hypoglycemia)이 발생하거나 아침 공복 혈당이 70mg/dL보다 낮다면 취침 전의 인슐린 용량을 4단위 혹은 10% 줄여야 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

