발건강

피부건조증 (Xerosis cutis)

▶ 1383호에서 이어집니다.

건조된 피부는 순한 비누의 사용, 목욕물에 오트밀 팩, 그리고 목욕 후 즉시 보습제를 사용함으로써 호전을 볼 수 있고, 과도한 비늘이 발생될 때는 젖산이나 알파히드록산이 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 곪는 경우도 있습니다. 가려움증을 참지 못해 장시간 연고제를 사용하면 고질적인 습관성 피부질환으로 발전할 우려가 높습니다.

주의 사항으로는

1. 목욕을 너무 자주 하지 말고 자극이 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) 735-6588
5451 La Palma Ave. #26
La Palma, CA 90623

치 과

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 이뿌리(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 발병률도 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 발병률은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병률은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되는 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 칫솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 칫솔질에 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.

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

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

생활 건강

소화효소에 대하여

미네랄은 다른 비타민보다 흡수력이 떨어지기 때문에 소화력이 약하거나 나이가 들면서 효소나 호르몬의 분비가 잘되지 않은 분들은 효소와 함께 섭취하시면 위장에 부담을 줄이면서 흡수력도 올릴 수 있습니다.

살아있는 모든 식물과 동물에서 발견되는 효소는 우리 몸의 조직 재생을 도와주고 음식을 소화 시키며 우리 몸의 작용이 알맞게 유지하는데 중요한 역할을 합니다. 효소는 단백질로 이루어져 있으며 종류만도 수천 가지에 이르고 효소가 없으면 우리는 생명을 이어갈 수 없습니다.

과학자들은 단백질, 비타민, 미네랄 등은 만들 수 있어도 효소만큼은 만들지 못합니다. 우리 몸 안의 각각의 효소는 다른 효소가 하지 못하는 특별한 활동을 분할하여 맡고 있습니다.

효소가 부족하면 신체 신진대사가 떨어지고 만성피로와 질병에 시달리게 됩니다. 또 우리 몸이 필요로 하는 영양소를 제때에 공급 받지 못하기 때문에 60조 개의 세포는 능력이 점차 약화되면서 약한 신체 부위부터 암이나 순환기질환, 비만증, 골다공증 등의 여러 가지 질병이 찾아옵니다.

야채나, 아보카도, 바나나, 망고, 파인애플, 파파야, 키위 등은 효소를 풍부하게 함유하고 있습니다.

일상생활에서 질긴 고기를 파인애플이나 키위를 갈아서 두세 시간 고기에 절여두면 입에 녹을 정도로 부드러워지는 것을 체험한 적이 있을 것입니다. 이는 효소의 단백질 분해 작용 때문입니다

소화효소에는 아밀라제, 프로타제, 리파제가 있는데 이것은 우리 몸에서 가장 효과적인 효소로 작용합니다. 침에는 아밀라제라는 효소가 풍부한데 우리가 주식으로 하는 쌀의 주성분이 탄수화물이므로 식사할 때 꼭꼭 씹어서 먹으라는것은 효소가 풍부하게 나오게 해서 먹으라는 선인들의 지혜입니다.

▶ 1387호에 계속됩니다.

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

가정의학

당뇨병의 치료(21-2)

당뇨병에서 인슐린 실제 사용법

인슐린 사용방법들 중 하루 1회 주사요법이나 2회 혼합 분할요법은 혈당 조절 효과가 있기는 하지만, 적지 않은 환자에게서 아침이나 점심 식후의 혈당 상승을 막는데 충분하지 않으며, 반대로 필요량보다 많이 투여할 경우 밤에 잠자는 동안 저혈당이 발생할 가능성이 높습니다.

저혈당은 하루에 4~6번 혈당을 측정해야만 발견할 수 있어 문제가 됩니다. 이런 이유로 혈당 조절이 안되는 것을 막기 위해 최근에는 하루에 4번 인슐린주사를 사용하는 다회 인슐린요법으로 치료법이 바뀌는 추세입니다. 즉 아침, 점심, 저녁 식사 전에 속효성 인슐린 주사를 사용하고 취침 전에 중간형(intermediate-acting, 예로 NPH) 혹은 지속형(long-acting, 예로 lente 혹은 glargine) 인슐린주사를 시행하는 방법으로 바뀌고 있으며, 혈당 조절 효과는 다음에 설명드릴 인슐린 펌프치료와 거의 동일하여 현실적으로 많은 장점이 있는 것으로 평가됩니다.

다회 인슐린요법은 생활 리듬이 불규칙해서 늦게 잠을 잔다든지, 여행을 한다든지, 일하는 시간이나 먹는 시간이 자꾸 바뀌는 경우, 1회 혹은 2회 분할요법으로 혈당 조절이 되지 않는 경우, 공복혈당이 250~300mg/dl 이상으로 높아 포도당 독성이 있는 경우 등에 사용합니다. 이를 실제로 사용하기 위해 환자는 혈당 변화에 관련된 일상생활을 지속적으로 관리하는 방법을 알아야 합니다.

제2형 당뇨병에서 두 가지 경구혈당 강하제를 최대 용량 사용하고도 3개월 이내에 목표치에 도달하지 못한 경우에 인슐린을 추가할 것을 권장하고 있습니다. 인슐린과 경구약제를 병용하는 경우 혈당 조절이 향상될 뿐만 아니라 인슐린 투여량이 감소하여 체중 증가나 저혈당 같은 위험이 줄어들기 때문입니다. 어떤 경구약을 써야하는지는 전문의와 상의해서 사용하는 것이 좋습니다.

인슐린과 thiazolidinedione을 병합한 경우 저혈당, 부종, 빈혈, 울혈성 심부전 등을 유발할 수 있어 주의가 필요합니다

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