

발건강

건선(Psoriasis)

▶ 1395호에서 이어집니다.

건선을 완전히 다시는 안 생기게 치료하는 방법은 없다. 그러나 고혈압이나 당뇨병처럼 지속적인 관리를 통하여 건선 병변을 사라지게 하고 이를 유지시킬 수는 있다. 환자에 따라 차이가 있지만 일단 없어지면 환자에 따라 수 주 내지 수년 간을 좋은 상태로 유지할 수도 있다.

건선의 치료는 크게 국소치료, 광선치료 및 전신치료로 나눌 수 있으며, 건선이 경증인 경우에는 국소치료를, 심한 경우는 전신치료나 광선치료를 시행한다.

국소치료는 직접 약물을 바르는 치료법이다. 부신피질호르몬제, 비타민 D 유도체, 보습제 등을 매일 피부에 바른다.

전신치료제는 중증의 건선환자에서 사용되며 약제의 부작용을 고려해서 소아나 임신부, 간이나 신장 질환 유무, 환자의 순응도 등을 고려한 후 투여한다.

광치료는 자외선을 이용해 건선을 치료하는 것을 말한다. 광범위한 건선에 주로 사용되며, PUVA라고 하는 광화학요법이나 장파장 또는 단파장 자외선 B를 이용해 치료한다.



건선 환자는 피부에 마찰 또는 긁어서 상처를 입는 경우 상처 부위에 새로운 병변이 발생할 수 있으므로 피부 손상을 입히지 않도록 주의해야 한다. 이를 위해 목욕 시에도 과도하게 때를 밀지 않도록 해야 한다. 또 목감기나 편도선염 등 연쇄상구균 감염을 피해야 하며, 정신적 스트레스도 건선을 악화시킬 수 있다.

건선 환자는 계절, 즉 기후에 민감하다. 특히 겨울철에 악화가 잘되므로 특히 신경을 써서 치료해야 한다.

가장 쉽게 건선을 예방할 수 있는 방법은 산책을 통해서 자외선을 받는 경우이지만, 정도가 심할 때는 전문의와 상담하여 치료를 받는 것이 중요하다.

강한국·김상업 발·발목 전문센터
강한국 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 틈의 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 틈이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 윗니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식물을 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 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 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

▶ 1395호에서 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)를 해독(解毒)시키는 유황

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

하게 풀어가야 할 숙제가 화공해독으로부터의 해방입니다. 화공해독은 안과 각종 난치병을 유발시키는 제일의 원인이 되기 때문입니다. 이런 공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가진 물질이 다름 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 무감치, 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 하루 1-2회 정도 복용하면 어지간한 통증은 많이 경감되는 것에 놀랄 것입니다.

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

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

가정의학

전립선비대증(BPH) 합병증 (Complication)

전립선비대증 초기에 적절한 조치를 취하지 못하여 병이 진행되면, 점차적으로 방광근육의 비정상적인 비후(근육이 두꺼워지는 것으로 우리가 운동을 해서 키우는 골격근과는 달리 심장이나 방광의 불수의근이 비후를 일으키는 것. 신체생리적인 측면에서 나쁜 상황이 진행되고 있음을 나타냄)가 발생합니다.

또한 소변(을 보기 위해 방광벽의 근육이 수축을 하면서 방광근 사이의 약한 부분이 방광압력으로 함몰되어서, 방광계실이 생길 때까지 진행합니다. 방광계실은 몇 가지 문제들을 일으키는데, 먼저 계실 안에 들어 있는 소변은 배뇨할 때 전혀 나오지 않으므로 잔뇨를 형성하여 급성방광염을 잘 일으킵니다.

또한 계실 안에서 요로결석이나 방광암이 잘 생기기도 하며, 이런 질환들은 정상 방광에서 발생했을 때보다 진단이 어렵기 때문에 늦게 발견되는 경향이 있습니다. 특히 방광암이 계실에서 발생할 경우에는 매우 얇아진 방광벽을 뚫고 나가서 주위로 빨리 전이될 수 있기 때문에 더 위험한 암으로 취급합니다.

또한 방광의 배출기능이 갑자기 떨어져서 전혀 소변을 볼 수 없는 급성요폐(지난 호 참조)를 일으킬 수 있습니다. 다른 합병증으로는 오래 지속된

높은 방광내의 압력때문에 상부요로의 확장이 나타날 수 있으며, 정도가 진행되면 신장의 소변수집통로가 늘어나는 수신증까지 나타나 신장의 기능에 심각한 영향을 주기도 합니다.

더불어 방광내의 높은 압력으로 인해 소변이 방광에서 상부요로로 거꾸로 올라가는 방광요관역류가 나타날 수 있는데 전립선비대증과 자주 동반되는 방광염이 있을 때에는 급성신우신염과 같은 패혈증을 일으키는 위험한 감염증을 일으키기도 합니다.

한편 방광염이 전립선이나 정관을 따라 감염증이 파급되면 급성전립선염이나 급성부고환염과 같은 역시 패혈증을 일으킬 수 있는 감염증을 일으키기도 하므로, 전립선비대증의 증상이 나타나기 시작하면 속히 전문의와 상의하여, 이러한 합병증이 생기는 것을 막을 수 있는 조치를 취해야 하겠습니다.

다음 호에서는 전립선비대증의 진단에 대해 말씀드리겠습니다.

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

