

발건강

발 무좀 (Tinea Pedis)

발 무좀이란 곰팡이에 의한 피부 감염이다. 통계로는 세계 인구의 15%가 무좀을 가지고 있다는 연구 결과가 있다. 피부의 바깥층을 백선균(Trichophyton)이 감염해서 무좀을 일으키며 증상들은 세가지 유형으로 나눌 수 있다.



첫째는 제일 흔한 지간형, 주로 발가락 사이의 피부가 갈라지고 냄새가 난다.

둘째 소수형은 물질 형태로 나타나는 무좀으로 발바닥이나 발 옆에 생기고 간지러운 증상이 있다.

마지막 과각화형은 발바닥 주변의 피부가 두꺼워지고 간지러워 긁으면 하얀색 피부들이 떨어지고 피부가 약간 붉은색으로 변한다.

무좀이 심한 경우는 피부가 갈라진 틈을 통하여 박테리아가 침입하게 되어 면역성이 약한 당뇨 환자들이나 에이즈 환자들은 2차 감염이 생기는 경우도 있다. 발 무좀을 계속 놔두면 발톱으로 전이되어 곰팡이 발톱으로 번질 수도 있다. 백선균은 사람과 사람으로 옮는 경우도 있지만 백선균이 잘 서식할 수 있는 신발이나 양말 등으로 옮는 경우가 많다.

치료는 아주 간단하다. 바르는 약을 의사로부터 처방 받아 1개월 정도 바르면 많은 경우 좋은 결과를 볼 수 있다. 발무좀이 심한 경우에는 복용하는 약과 바르는 약을 같이 사용해야 된다.

예방으로는 신발을 건조한 곳에서 말리고, 신고 난 후에 Anti-fungal shoe spray를 뿌려주면 신발에 백선균이 번식하는 것을 막을 수 있다. 발가락 사이가 습해서 무좀이 쉽게 걸릴 수 있으니 샤워를 끝내고 발가락 사이 사이를 잘 건조해야 된다.

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

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.

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.

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

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

그런데 "임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...." 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란

트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5-7년 안팎이다.

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 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

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

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

▶ 1413호에서 이어집니다.

■ 뇌기능 향상

일부 소비자들은 품질 좋은 로열젤리를 복용하고 나면 행복감, 상쾌감을 느낀다고 말합니다. 일본의 Gifu Pharmaceutical University 연구팀이 그 이유를 밝혔습니다. 연구팀은 실험용 쥐에 뇌세포를 죽이는 독소복합물을 투여한 후 로열젤리를 복용시켰습니다. 그 결과 로열젤리 성분이 쥐의 뇌를 보호하는 물론 인지기능을 자극하고 뇌의 손상을 치유했습니다. 신경계의 고장에서 로열젤리가 치료를 한 물질로 사용할 수 있음을 알아낸 것입니다. 이러한 효과를 얻기 위해서는 하루 10-HDA가 6% 인 로열젤리 2000mg을 복용할 것을 권장합니다. 여기에 오메가3와 BrainSmart(Lomal)를 함께 복용할 것을 권장합니다.

통계에 의하면 60세 이상의 1/3은 기억력에 문제가 생기며 85세 이상의 1/4은 심각한 기억력 상실로 고통을 받는다고 합니다. 알츠하이머나 치매는 일정한 인구의 비율이 걸리는 것으로 보이며 최근 조사에 의하면 베이비 부머 세대에게는 가장 큰 공포처럼 되어 있습니다.

더욱이 American Association of Retired Persons(미국 은퇴자 협회)에 의하면 나이가 든 사람의 94%에게는 '두뇌의 기능 유지'가 최우선의 과제입니다. 따라서 기억력 문제로 고통을 받는 수많은 사람들을 위하여 점증하는 이 문제에 대해서 어떻

게 자연적으로 대처할 것인가 연구되었습니다.

한 조사에서는 늙은 쥐들에게 로열젤리를 먹여 신경 화학적으로 뇌에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 그에 따른 행동에 대해서 평가하는 실험을 하였습니다. 몸무게 kg당 50mg 또는 100mg (즉 68kg의 체중인 사람에게 3400mg -6,800mg 에 해당)을 쥐들에게 먹여 보았습니다. 실험에서는 신경 전달 물질 수준에 따른 물속에서 미로를 찾아가는 공간 기억능력을 측정하였는데, 신진대사와 특정 뇌 부분에서 로열젤리가 뇌의 기능들을 향상시켰습니다. 여기서 얻은 결론은 로열젤리가 신경 전달에 의한 집중력 향상을 가져온다는 점인데 신경 전달 물질은 뇌 안에서 상호소통을 원활하게 하는 것입니다.

소화기가 약하거나 영양소가 흡수가 안되는 노약자는 로열젤리가 영양소가 골고루 함유하고 있기 때문에 기력을 회복하는 시간이 단축될 것이며 미네랄과 효소가 풍부하여 위장의 편안함을 바로 느낄 수가 있을 것입니다

위에서 말하는 함량은 로열젤리의 유효 성분 10-HAD 6% 가 포함된 로열젤리 원액과우더를 의미합니다. 영양제로는 여러 가지가 많이 있지만 노인성 기력 회복에는 로열젤리를 능가하는 것은 찾아보기 힘들다. 왜냐하면 영양소의 흡수력이 효능을 좌우하기 때문입니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

전립선비대증 (BPH) 수술 치료(Operation)

배뇨통과 급박뇨는 수술을 받은 환자들이 수술 후 몇 주간 흔히 호소하는데, 이는 수술해서 절제된 전립선 부위의 요도에 소변(urine)이 닿아서 자극이 되고 간혹 감염증(infection)도 생기기 때문입니다. 이런 증상은 시간이 지나면서 요도점막(urethral mucosa)이 재생하게 되면 자연히 없어집니다.

또한 수술 중이나 후에 출혈이 심하게 나타나기도 해서 경요도전립선절제술을 받은 환자의 5-10%에서는 수혈(transfusion)이 필요할 수 있습니다.



수술 후 전립선이 깎여져 나가 요도가 크게 열리게 되어서 소변이 너무 잘 나오게 되면서 일시적으로 요실금, 즉 소변이 본인의 의지와 상관 없이 새어나오는 경우가 발생할 수 있습니다.

또한 치료를 너무 늦게 받으면 이미 방광기능(bladder function)이 너무 나빠져 있어 소변을 참지 못해서 요실금이 생기는 경우도 있습니다.

대부분의 경우에서 시간이 지나면서 수술 받은 요도 부위가 회복되면서 저절로 없어집니다.

그러나 수술 중에 요도괄약근(urethral sphincter)이 많이 손상되면 요실금이 계속해서 나타나는 경우도 드물게 있습니다.

한편, 흔하지는 않지만 경요도전립선절제술에서만 나타나는 특이한 합병증이 있는데 경요도전립선절제술 후 증후군이 그것으로, 시술 시간이 1시간 이상으로 길어지면 수술 중에 사용했던 관류액(세척액, irrigating solution)이 수술하는 동안 열려진 혈관(blood vessel)을 통해서 체내로 흡수되어서 전해질 불균형(electrolyte imbalance)이 생기는 것입니다.

결과적으로 혈액이 희석되면서 혈액량(blood volume)이 증가하고 저나트륨혈증(hyponatremia)이 생기는 수분중독(water intoxication)이 나타나게 됩니다.

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

