

발건강

건선(Psoriasis)

▶ 1431호에서 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 D유도체, 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.

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



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다고 하면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해주어도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할 수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 잇기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.

잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들



이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해 줄 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질과 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

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.



환기질환, 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 풍부하며 우리가 주식으로 하는 쌀의 주성분이 탄수화물이므로 식사할 때 꼭꼭 씹어서 먹으라는 것은 효소가 풍부하게 나오게 해서 먹으라는 선인들의 지혜입니다.

▶ 1435호에 계속됩니다.

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

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 몸안의 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 순

가정의학

당뇨병의 종류 (1-3) (Type of Diabetes Mellitus)

당뇨병의 종류	제1형 당뇨병	제2형 당뇨병
발생연령	대개 40세 이전	대개 40세 이후
전체비중 (유병률)	5~10% (0.3%)	80% 이상 (6~7%)
체중	마른 체격	대개 과체중, 비만
증상	갑자기 나타남	서서히 나타남
발병 원인	인슐린 생성세포 파괴	인슐린 작용이 잘 안 됨(인슐린 저항성)

제2형 당뇨병은 모든 연령대에서 발생할 수 있기는 하지만 주로 40대 이후의 성인들에게 발견되어서 성인형 당뇨병(adult diabetes)이라고 하며 과체중(over weight)이거나 활동량이 적은 분들에게 잘 발생합니다. 전체 당뇨병의 85~95%를 차지할 정도여서, 일반적으로 당뇨병이라고 하면 대부분이 종류의 당뇨병을 지칭합니다.

제2형 당뇨병은 발병 초기에는 체중에서 인슐린을 더 많이 분비해서 별다른 증상이 나타나지 않다가 당뇨병이 더 진행되면 체중의 인슐린 생성 능력에 한계가 오게 되어 증상이 나타나기 때문에 진단이 늦어지는 경우가 많습니다.

보통 이 기간을 5년 이상으로 보며, 따라서 당뇨병을 처음 진단하게 되는 시점에 이미 합병증이 시작되어 있기도 하기 때문에, 진단(diagnosis)과 동시에 합병증(complication)에 대한 검

사를 시작하는 것이 필요합니다. 또한 제2형 당뇨병은 이를 치료하기 위한 방법으로 운동, 식이 조절, 체중 감량과 함께 초기에는 경구복용 약제(입으로 삼키는 약, oral medication)로 효과적인 당뇨 조절이 가능하며, 인슐린을 사용하지 않아도 된다는 의미에서 인슐린 비의존형 당뇨병(NIDDM, non-insulin dependent diabetes mellitus)이라고도 불립니다.

제1형과 제2형 당뇨병의 구분은 앞서 말씀드린 바와 같이 매우 중요한데, 서로 다른 것을 정리하면 표와 같습니다.

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

