

발건강

곰팡이 발톱

곰팡이 발톱이란 무좀을 일으키는 곰팡이균이 발톱에 침입하여 발생하는 병이다. 통계에 따르면 미국 인구의 8% 정도가 곰팡이 발톱을 가지고 있다. 20년 전에 비해 환자들이 증가하는 추세이다.

특히 당뇨환자이면서 신경합병증이 있는 환자는 두꺼운 발톱이 살을 파고 들어도 느낄 수 없어 상처가 방치되다가 2차 감염이 있을 수 있기 때문에 위험하다. 곰팡이 발톱의 90% 이상이 Trichophyton Rubrum이란 백선균이 발톱에서 검출된다.

증상으로는 발톱이 두꺼워지면서 하얗게 변하고 발톱 밑에 부스러기나 찌꺼기가 있을 수 있다. 심한 경우는 발톱이 1.5cm 정도 두껍게 될 수도 있어서 발톱을 자르기가 힘들다.

기존 치료 방법은 발톱에 약물을 6-12개월 정도 사용하거나 항진균제를 새 발톱이 자랄 때까지 3개월간 복용해야 했다.

레이저 치료법은 1064nm 펄스를 사용하여 고열을 발생시켜 발톱 안에 있는 곰팡이를 제거한다. 레이저가 효과적인 이유는 무좀진균이 서식하고 있는 두꺼운 각질층과 손발톱 안쪽에 강한 열이 전달돼 효과적으로 살균하기



▲ 레이저 치료 모습. 사진=shutterstock

때문이다. 다만 새로운 발톱이 완전히 자라나야 하여서 시간이 걸리기 때문에 시술하고 결과를 기다려야 한다.

치료 기간은 3주에서 4주 사이에 5회에서 6회 정도가 필요할 수 있다. 레이저 치료로 부작용이나 이상 반응을 보인 사례는 아직까지 없다. 시술 시간은 짧고, 일상생활에 지장이 없다.

곰팡이 발톱이 있는 환자 가운데 간에 문제가 있거나 다른 이유로 약을 복용할 수 없는 환자는 레이저 치료를 상담 받아 보는 것이 좋다.

강현국·김상엽 발·발목 전문센터
김상엽 Sang Km DPM
Office Number: (714) 735-8588
한국어 서비스 (714) 773-2547
5451 La Palma Ave. #26
La Palma, CA 90623



치과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1-2mm 두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 수밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람들마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다. 하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

소화효소에 대하여

▶ 1433호에서 이어집니다.

위액에서 분비되는 프로타제는 단백질을 분해하는 효소이며 췌장에서는 아밀라제와 프로타아제가 분비되어 소화를 도와주며 간에서는 담즙이 분비되어 리파제라는 지방을 분해하는 효소를 분비하게 하여 소화를 도와줍니다. 그래서 담낭을 제거한 환자는 지방을 분해하는 효소가 모자라기 때문에 항상 기름기 있는 음식을 먹으면 속이 더부룩한 증상이 나타나게 되는 것입니다

특히 췌장 효소는 당뇨환자에게만 중요한 걸로 많이들 알고 있지만 우리 몸 전체의 대사작용에 매우 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 췌장 효소는 혈액과 조직에서 항상성을 유지해서 질병의 원인 물질이나 암이 발생하면 그곳에서 암의 원인 물질을 제거하는데 필수적인 역할을 하는 것입니다.

이처럼 충분한 효소가 없으면 여러 가지 질병과 암 발병율이 증가합니다. 과식을 피해야 하는 이유도 여기에 있고 당뇨병 환자들이 암이나 다른 질병에 걸릴 확률이 높은 것도 소화효소와 연관성이 높습니다.

그리고 이러한 효소는 항염증 작용과 운동으로 인한 상해, 호흡기질환, 후두

염, 기관지염, 폐렴, 암 등 거의 모든 퇴행성 질병에 효과적입니다

특히 나이가 들면 소화액이 적게 나오기 때문에 이유 없이 입맛이 없고 시창기를 못 느끼게 되는데 이럴 때 효소제를 복용하면 많은 도움이 됩니다.

만성피로의 빠른 회복을 기대하면서 산삼이나 고가의 건강기능 제품을 접해보지만 효소가 부족하면 그 고가의 제품은 소화되지 못한 채 배설되기 때문에 효과를 체험한 사람은 그리 많지 않습니다. 몸 속에 효소가 충분하면 영양소를 흡수하기 좋은 조건이 되기 때문에 효소 섭취는 건강의 첫걸음이라 할 수 있습니다.

노인성 질병은 효소 부족으로 인한 영양소의 결핍이 매우 높기 때문에 다시 한번 강조하지만 특별한 것보다는 가까운 곳에서 소화력을 도울 수 있는 음식과 효소에서 출발 하십시오.

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

가정의학

당뇨병의 종류

▶ 지난호에서 이어집니다.

임신성 당뇨병을 조기 발견하기 위해서는 기본적으로 임신 24-28주에 당뇨 검사를 받아야 합니다. 당뇨 진단을 받으면 식이요법, 운동요법으로 조절을 시도하고, 정도가 심하면 약물요법을 허용하기도 합니다.

약제로는 인슐린이 일반적으로 사용되며, 최근에는 태아에게 영향주지 않는 경구용 약제가 사용되기도 합니다.

한편, 출산 후에는 대부분의 환자가 정상 혈당치(normal blood glucose)로 회복됩니다. 하지만 임신성 당뇨병을 앓았던 경험이 있는 여성의 20-50%는 출산 후 5-10년 사이에 제2형 당뇨병이 발병하므로 임신 후에 혈당이 정상으로 돌아오면 정기적인 검사를 받아 당뇨병이 발생하였을 때 조기 발견이 되도록 하는 것이 중요합니다.

적지 않은 사람들이 "전에 당뇨가 있다고 들었는데 다시 혈당 검사를 해보면 당뇨는 아니지만 혈당이 조금 높았는데 이것이 무슨 말인가요?" 라는 질문을 합니다. 이런 상황이 될 수 있는 경우는 일시적으로 당뇨병으로 진단이 될 정도로 혈당이 높았었다가 다시 약간 내려왔으나 정상 수치까지는 내려오지 않은 것으로, 많은 경우가 당뇨끼가 있다고 말하는 내당능 장애(혹은

경계형 당뇨로도 불림)에 해당합니다.

이것은 혈당치가 정상치보다 높으나, 당뇨병으로 판정될 정도로 높지는 않은 상태를 말합니다. 수치로는 공복시의 혈당치(fasting blood glucose, 밤새 음료나 음식을 섭취하지 않고 아침에 측정한 혈당)가 100-125mg/dL, 혹은 식사 후 2시간에 측정한 혈당치가 140-199mg/dL를 보이는 것입니다.

내당능 장애가 있는 사람들은 수년 내에 제2형 당뇨병으로 발전할 위험이 높을 뿐만 아니라 심혈관계질환(cardiovascular disorder)을 일으킬 위험이 더 높습니다.

원인으로는 제2형 당뇨병과 마찬가지로 인슐린 저항성(glucose resistance)이 중요한 발병 요인이며, 최근 보고에 의하면, 제2형 당뇨병으로 진행되기까지의 기간이 평균 3년이라고 알려져 있어서 내당능 장애가 발견되면 식이요법, 운동요법과 더불어 제2형 당뇨병으로의 진행을 막기 위한 약물요법도 필요합니다.

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

