

발건강

# 피부건조증(Xerosis cutis)

피부건조증은 피부 표면 지질 감소와 더불어 천연 보습 성분의 감소로 피부가 하얗게 일어나거나 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고 심한 경우 갈라지기까지 하는 피부 상태를 말합니다.

- 그 원인으로는
1. 피지선이 정상보다 잘 발달해 있지 않은 경우, 피지 분비 감소
  2. 점액수종, 림프종, 종양, 에이즈 감염, 당뇨병과 같은 질환
  3. 잦은 목욕
  4. 피부 노화 - 표피의 수분을 흡수하는 능력이 떨어져 피부를 통해 빠져나가는 수분이 흡수되는 수분보다 많을 때
  5. 나이든 사람이 이노제나 항히스타민제 등의 약물 복용
  6. 아연 결핍, 비타민 A의 불균형이나 영양 상태가 불량한 경우
  7. 산업 현장에서 세척제나 용매제와 같은 탈지제를 취급하는 근무자
  8. 다운증후군과 같은 유전성 질환

피부건조증의 특징적인 병변은 미세한 비늘인데 주로 겨울철 노인에게서 자주 발생하고 다리, 발, 팔 등에서 증상을 자주 확인할 수 있습니다.

다. 이런 증상이 진행됨에 따라 피부는 점차적으로 오래된 자기 그릇에 금이 간 것 같은 모양의 피부 균열을 나타냅니다.

일단 피부를 적절하게 관리하기 시작하면, 각질과 가려움은 1-2주 내에 좋아집니다. 그러나 피부 가려움으로 인하여 심하게 긁을 경우 2차 감염의 우려가 있습니다.

피부건조증에 대한 치료의 기본은 피부 표면에 수분을 공급하고 유지하며 외부의 유해 환경으로부터 피부를 보호하는 것입니다. 그러기 위해서는 환경적인 원인을 교정해야 하는데 따뜻한 기후와 피부 표피층의 수분을 증가시키는 모든 상황, 즉 온도 변화가 심하지 않는 다습한 환경을 유지시키는 것이 중요하고, 영양 장애 또한 같이 교정되어야 합니다.

▶ 1441호에 계속됩니다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터  
강현국 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 틀의 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 매력이다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 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

# 영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

▶ 1437호에서 이어집니다.

## ■ 로열젤리의 효능

### ● 생리 전 증후군 (PMS) 개선

'Complimentary Therapies in Medicine' 에 게재된 연구에 의하면 하루 1000mg의 로열젤리 복용은 갱년기 증상을 현저하게 완화시킵니다. 갱년기는 모든 여성의 30-40%가 겪는 것으로 알려졌습니다. 그런데 로열젤리는 갱년기 증상 완화에 큰 효능을 발휘합니다. 물론 여성 갱년기 증상뿐만 아니라 남성의 경우도 해당이 됩니다.

화나는 것, 근심, 우울증, 자존감 결여, 우는 증세, 집중력 저하, 수면 방해, 불면증, 기력 저하, 공격성 성욕 감퇴와 같은 증상들은 호르몬의 결여로 인한 경우가 많습니다.

2011년 12월 부터 2012년 10월 까지 'Teheran University of Medical Science' 에서는 생리 주기에 들어간 학생 110명을 무작위로 두 그룹으로 나누어 실험을 실시하였습니다.

한 그룹은 생리에 들어간 날부터 매일 1000mg 로열젤리를 복용하게 하였고, 다른 그룹은 가짜 약을 주었습니다.



▲ 사진 =shutterstock

한 달 후 Premenstrual Profile 2005의 PMS Score 를 적용하여 측정하였는데 그 결과 로열젤리를 복용한 그룹은 갱년기 증상이 눈에 띄게 개선됐습니다.

실험은 과학 실험의 최고 표준이라고 할 수 있는 맹목 3회(triple blind trial) 방식으로 하였으므로 그 결과는 매우 신뢰할 만합니다.

▶ 1441호에서 계속됩니다.

### ◆ 비타민 전문점

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

가정의학

# 당뇨병의 진단 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

▶ 지난호에서 이어집니다.

포도당 부하 검사는 애매한 경우에 당뇨병이 있는지 여부를 밝히기 위해 하는 가장 정확한 검사(diagnostic test)로 공복혈당 검사에서 정상은 넘지 않지만(100mg/dL 이상) 당뇨병의 진단 기준(126mg/dL 이상)에는 못 미치는 경우이거나, 임상적으로 당뇨병이 의심(suspect)되는 경우, 즉 당뇨병이 생기기 쉬운 사람들에게는 실시하는 검사입니다.

검사 방법은 혈당 측정 전에 10-12시간 공복 상태를 유지한 상태에서 공복혈당을 검사합니다. 그리고 포도당(glucose) 75그램이 들어 있는 검사용 음료수를 5분 이내에 마시고 나서 1시간과 2시간 후에 다시 혈당을 검사하는 방법입니다.

이 검사는 지나친 공복 상태로 검사에 대한 다른 영향을 피하기 위해 가능하면 오전 중에 끝내는 것이 좋습니다. 그리고 검사 중에는 흡연(smoking), 음주(drinking), 커피, 운동(exercise), 스트레스(stress) 등을 피해야 하며 되도록 편안한 자세로 앉아 있거나(sitting position) 누워서(supine position) 시행합니다.

진단 기준은 공복혈당이 앞에서 말



한 126mg/dL 이상인 경우, 혹은 2시간 후의 혈당이 200mg/dL을 넘으면 당뇨병으로 진단합니다.

실제로 당뇨병이 있으면서도 아침 공복혈당이 별로 높지 않아서 당뇨병으로 진단 받지 못하고 치료도 하지 않게 되는 경우에 포도당 부하검사는 매우 유용한 검사입니다.

따라서 진단이 늦어져 여러 장기에 손상이 진행(progress)되는 것을 막기 위한 중요한 검사라고 할 수 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

