

발건강

피부건조증(Xerosis cutis)

▶ 1439호에서 이어집니다.

건조된 피부는 순한 비누의 사용, 목욕물에 오트밀 팩, 그리고 목욕 후 즉시 보습제를 사용함으로써 호전을 볼 수 있고, 과도한 비늘이 발생될 때는 젖산이나 알파하이드록산이 첨가된 보습제가 도움을 줄 수 있습니다. 환자는 뜨거운 목욕이나 사우나를 해서는 안 되는데 그 이유는 피부로부터 수분 손실을 유발시키기 때문입니다.

피부의 노화가 피부건조증의 주요 원인일 때는 완치가 매우 어렵습니다. 수분과 피지의 부족에서 병증이 악화되기 때문에 더 이상 피부가 건조해 지지 않도록 증상 완화에 노력을 해야 합니다. 또 피부가 건조해지면 가려움증이 수반되고 긁은 부위에 상처가 생기면서 세균감염으로 붉은 경우도 있습니다. 가려움증을 참지 못해 장시간 연고제를 사용하면 고질적인 습관성 피부질환으로 발전할 우려가 높습니다.

주의 사항으로는

- 1. 목욕을 너무 자주 하지 말고 자극이 심한 비누나 타월로 때를 미는 행

- 동도 피해야 합니다.
- 2. 너무 뜨거운 물로 샤워하는 것을 피해야 합니다. 미지근하거나 조금 따뜻한 정도로 하는 것이 좋습니다.
- 3. 목욕 후에는 보디 오일과 로션을 충분히 발라 영양과 보습에 유의하고 실내 공기의 습도를 60% 이상이 되도록 유지하는 것이 좋습니다.
- 4. 가려움증이 심한 경우에는 피부를 계속 문지르거나 긁어서 생기는 상처나 이차적인 염증이 생기지 않도록 주의해야 합니다.

이미 피부 갈라짐 현상이나 이차 감염이 의심될 때에는 즉시 전문의를 찾아가 상담하고 치료 방법을 찾아야 합니다. 특히 합병증으로 인해서 생기는 피부건조증의 경우는 초기 치료를 하지 않으면 고질병으로 발전할 수 있으므로 정기적인 검사가 필요합니다.

강한국·김상업 발&발목 전문센터
 강한국 Hyun Kang DPM
 TEL (714) 735-8688
 5451 La Palma Ave, #26
 La Palma, CA 90623



치과

치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병률도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다. 충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40-50세에 이르면 성인의 60-70%가 이 질환에 걸려 있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같은

비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인?

구내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다.

플라그는 모든 치아표면에 생길 수 있는데 대부분은 치술질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치술질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

▶ 플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
 남태준 원장
 TEL (714) 871-4962



생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

▶ 1439호에서 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 집중하는 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 -6,800mg에 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 안 되는 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 힘듭니다. 왜냐하면 영양소의 흡수력이 효능을 좌우하기 때문입니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 진단 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

▶ 지난호에서 이어집니다.

당뇨병 환자에게 자주하는 검사 중의 하나인 당화혈색소(Hemoglobin A1c)는 우리 몸속에서 산소를 운반하는 역할을 하는 혈색소(hemoglobin: 약자는 Hb로 표기)가 혈당에 의해서 HbA1c라는 아류(subtype)로 바뀐 혈색소의 양을 확인하는 것입니다.

이것은 지난 2-3개월간의 혈당의 평균치(mean value)를 나타내주는 검사로 당뇨병 환자가 최근에 얼마나 혈당 관리(blood sugar control)를 잘 해오고 있는지를 드러내줍니다.

당화혈색소의 정상 범위(normal range)는 5.0-6.0% 사이인데 실제로 당뇨병을 관리하기 위해 3-6개월 간격으로 이 검사를 실시하여 혈당의 조절 여부를 확인하는 것이바람직합니다.

뿐만 아니라 이 결과는 치료약의 선택과 약물의 양을 올리거나 낮추는데 매우 유용하게 사용됩니다.

한편 당뇨병 환자에게서 당화혈색소의 권장 기준(recommended value)은 정상 범위보다는 약간 높은 7.0% 이하로 조절하도록 하는데 그 이유는 너무 지나치게 정상 범위로 낮추려고



노력하다가 급성 합병증인 저혈당(hypoglycemia)이 올 수 있기 때문입니다. (저혈당에 대해서는 나중에 자세히 설명할 예정입니다.)

당화혈색소는 현재까지는 당뇨병의 진단에는 직접 이용되지는 않고, 치료 중의 경과를 보기 위한 추적검사용(for follow up)으로 이용되고 있습니다. 미국당뇨학회에서는 앞으로 이것을 당뇨병의 진단 방법으로 이용하기 위한 논의가 활발하여서, 머지않아 진단 목적으로도 많이 활용될 것으로 생각됩니다.

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

