

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 물집 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 변질 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.

강한국·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



가정의학

당뇨병 합병증 - 급성 합병증

저혈당 혼수(Hypoglycemic Shock)

▶ 지난호에서 이어집니다.

인슐린(insulin)을 사용하다가 나타나는 저혈당은 제1형 당뇨병에서 더 흔한데 그 이유는 제2형 당뇨병에서는 저혈당이 나타나기 시작할 때에 이에 대응하여 혈당을 높여주는 호르몬(counter regulatory hormone)이 비교적 잘 보존되어 있기 때문입니다.

인슐린 주사(insulin injection)나 경구 혈당강하제(oral hypoglycemic agent)를 복용하지 않고 단순히 식사요법(diet control)이나 운동요법(exercise)만으로 치료하는 당뇨병 환자에게 저혈당은 거의 나타나지 않습니다.

또한 정상인은 며칠 이상 단식을 해도 혈당을 높이는 역할을 하는 호르몬들에 의해 몸에 저장된 영양분을 이용해서 포도당을 만들어내기 때문에 혈당이 50 mg/L 이하로는 내려가지 않습니다. 또한 당뇨병에 자주 사용되는 약물 중에서 Medformine(Glucophage®, Fortamet®, Glumetza® 등), Pioglitazone(Actos®), rosiglitazone(Avandias®) 등과 같은 인슐린 감작제(insulin sensitizer)들은 다른 인슐린 분비촉진약제(insulin secretory agent)들에 비해 저혈당이 잘 발생하지

않습니다.

저혈당이 나타날 수 있는 원인(cause)으로는 약물요법을 사용하는 당뇨병 환자가 식사를 거르든지 평소보다 식사를 적게 하거나 식사시간이 많이 늦어진 경우, 약물치료를 받고 있던 환자가 평소와 비교 운동량이 너무 많이 한 경우, 실제 필요한 용량보다 경구혈당강하제나 인슐린 주사를 많이 사용하거나 약물투여를 이미 한 것을 잊고 다시 약물을 사용한 경우(readministration) 등이 있습니다.

또한 경구혈당강하제를 사용하던 환자가 당뇨병의 합병증으로 신장기능(renal function)이 떨어지게 되면서 약물이 체내에 축적(accumulation)되어서 저혈당을 일으키는 경우도 자주 있으므로 저혈당이 나타나는 경우는 신장기능검사(renal function test)를 포함해서 원인을 찾아내는 조치를 하는 것은 매우 중요합니다.

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



생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

로열 젤리는 젊은 일벌의 머리 부분에 있는 인두선(咽頭腺)에서 분비되며, 일벌이 꿀 애벌레를 포함한 집단 내 모든 애벌레에게 먹이로 제공된다.

벌들은 여왕벌이 필요하게 되면, 선택된 한 애벌레에게 생후 첫 4일간 오로지 로열 젤리만, 그것도 대량으로 공급한다. 이렇게 초기에 집중적으로 영양 공급을 하면 그 애벌레는 알을 낳을 수 있을 만큼 성숙된 난소를 포함해 여왕벌의 형태를 갖추게 된다. 여왕벌은 평생 로열 젤리만 먹고 사는데 수명이 일벌의 40배나 된다. 이런 점으로 인해 고대에는 로열 젤리를 장수와 회춘의 비약으로 여겨왔다.

로열 젤리의 색은 꿀과 비슷하게 투명하며 담황색을 띄고 있다. 보통 단맛을 지난다고 알려져 있지만, 이런 제품은 꿀과 다른 당류를 섞은 것이며, 순수한 로열 젤리는 약간의 신맛과 허를 찌르는 듯한 맛을 가지고 있다.

로열 젤리는 벌꿀과는 비교가 되지 않을 정도로 많은 비타민류, 미네랄, 아미노산 등의 영양소를 포함하고 있다. 로열 젤리는 67%의 물, 12.5%의 단백질 및 소량의 아미노산, 11%의 당류 등이 있다. 비타민 류는 비타민 B군이 대부분이며



약간의 비타민 C도 들어있다. 비타민 A, D, E, K는 포함되어 있지 않다.

로열 젤리의 주요 요소 가운데 로열락틴(Royalactin)이라는 단백질이 있다. 2011년 일본 도야마현립대 생명공학연구센터 마사키 가마쿠라 박사는 이 로열락틴이 애벌레를 여왕벌로 만든다는 연구 결과를 발표했다. 마사키 박사는 실험에서 섭씨 40도로 오랫동안 두어 로열락틴이 파괴된 로열 젤리를 애벌레에게 먹였으나 여왕벌이 특성이 약한 일벌이 되었고, 로열락틴이 포함된 로열젤리를 초파리 애벌레에게 먹였더니 여왕벌과 비슷하게 몸집이 커지고 알을 많이 낳는다는 것을 발견했다.

▶ 1451호에서 계속됩니다.

◆비타민 전문점
▶ 문의: (714) 534-4938
Nutritionist Jack Son

생활건강

입속에 나타나는 건강 이상 징후

신체적 변화는 건강 상태를 비교적 쉽게 점검할 수 있는 방법이 된다. 입안에서 일어나는 변화도 마찬가지다. '코메디닷컴'이 구강을 통한 건강 점검 방법을 소개했다.

■ 입안 건조

대체로 입안이 건조하다고 느끼면 탈수증이나 음주, 흡연이 원인이다. 수분이 부족한 만큼 입안이 건조해 지니 충분히 물을 마셔주는 것이 좋다. 특정 질환이 원인이 됐을 수도 있다.

침이 마르면서 목이 자주 마르고 손발이 저리거나 시야가 흐릿해지는 느낌이 있다면 당뇨 증상일 수 있으니 병원을 방문해 진료하자.

■ 치아 변색

하얀 이는 건강하고 누런 이는 건강하지 않다고 분류할 수 없지만 선천적으로 하얗게 타고난 이가 누렇게 변하기 시작했다면 원인을 파악해야 한다. 흡연이나 색소 음식이 원인이 돼 치석이 쌓였을 수 있다. 치석은 각종 구강 질병으로 이어질 수 있으므로 관리가 필요하다.

복용 중인 약물이 원인일 가능성도 있다. 여드름 치료에 많이 사용되는 테트라시클린과 같은 항생 물질

이 포함된 약, 잇몸 치료를 위한 구강 청결제, 고혈압 약 등은 치아 변색을 일으킨다. 원인 물질이 치아 사이로 깊숙이 침투했다면 치약만으로 미백 효과를 기대할 수 없으므로 치과 상담을 받는 게 좋다.

■ 심한 입 냄새

우선 이를 제대로 닦고 있는지 생각해 봐야 한다. 치아와 혀바닥을 매일 깨끗이 닦고 치실까지 꾸준히 사용하고 있다면 구강 청결의 문제는 아니다. 위장병과 소화 불량, 간질환과 같은 다양한 질병의 초기 단계에서 입 냄새가 나기도 한다.

과도한 음주가 입 냄새를 일으키기도 하므로 술을 줄이는 것도 도움이 된다.

■ 치아 마모

잠을 잘 때 이를 가는 잠버릇이 있다면 마찰된 치아 부분이 마모돼 치아 손상을 입을 수 있다. 마모된 부위를 치료해도 이를 가는 습관이 지속된다면 턱관절에 부담을 주고 두통을 일으킬 수 있기 때문에 이를 가는 원인을 찾아야 한다. 정신적인 스트레스가 이를 가는 형태로 발현되는 경우도 있으므로 스트레스를 조절하면 도움이 될 수 있다.