

발견강

피부건조증 (Xerosis cutis)

▶ 1463호에서 이어집니다.

건조된 피부는 순한 비누의 사용, 목욕물에 오트밀 팩, 그리고 목욕 후 즉시 보습제를 사용함으로써 호전을 볼 수 있고, 과도한 비누가 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 건조해지지 않도록 증상 완화에 노력을 해야 합니다. 또 피부가 건조해지면 가려움증이 수반되고 긁은 부위에 상처가 생기면서 세균감염으로 꺾는 경우도 있습니다. 가려움증을 참지 못해 장시간 연고제를 사용하면 고질적인 습관성 피부질환으로 발전할 우려가 높습니다.

- 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 하지않으면 고질병으로 발전할 수 있으므로 정기적인 검사가 필요합니다.

주의 사항으로는

- 1. 목욕을 너무 자주 하지 말고 자극이 심한 비누나 타월로 때를 미는 행동도 피해야 합니다.

강현국·김상영 발&발목 전문센터
 강현국 Hyun Kang DPM
 TEL (714) 735-8588
 5451 La Palma Ave. #26
 La Palma, CA 90623



가정의학

당뇨병의 치료 약물요법(Medicine Treatment)

당뇨병이 진행되면 치료를 위해서 약물요법이 필요합니다. 초기의 당뇨병을 치료하는데에는 식이요법과 운동요법이 혈당 조절에 많이 도움이 되며, 당뇨병이 더 심해져서 약을 써야하는 경우에도 식이와 운동요법은 계속되어야 합니다.

어떤 환자들은 약을 사용하기 시작하면 귀찮은 운동을 하지 않아도 되고, 음식도 가리지 않고 먹고 싶은 대로 먹어도 된다고 잘못 생각하기도 합니다.

그러나 식이와 운동을 하지 않고 약물만 사용하면 혈당이 잘 조절되지 않을 뿐 아니라 당뇨병의 진행이 더 빨라지고, 따라서 합병증도 더 빨리, 그리고 심하게 나타날 수 있으므로 꾸준한 식이조절과 운동을 하여야 합니다. 반대로 어떤 환자들은 한 번 약을 사용하게 되면 평생 동안 약을 먹어야 한다고 잘못 알고 있어서 아예 약을 쓰지 말아야 한다고 생각하기도 합니다.

이렇게 생각하게 된 것은 아마도 당뇨 환자를 옆에서 보면서 약을 잘 사용하다가 중단하면 혈당조절이 안되어서 계속 약을 써야 하는 것을 보거나 들었기 때문일 것입니다. 그러나 이것은 잘못된 생각입니다. 약물을 써야하는 것은 약물을 사용하여야만 할 정도로 병의 상태가 진행되었고 약의 효과가 없이는 혈당조절이 되지 않기 때문에 꾸준히 약물요법을 유

지하여야 하기 때문입니다.

병의 상태에 따라 치료 방법을 달리해야 하는데, 약을 사용해야 혈당조절이 되는 정도의 심한 상태임에도 불구하고 막연하게 약을 계속 쓰게 되지 않을까 하는 두려움으로 조절이 안 되는 높은 혈당을 그냥 방치하는 것을 볼 때 안타까운 마음을 자주 가지게 됩니다.

이런 일은 당뇨병뿐만 아니라 고혈압이나, 고지혈증, 그리고 골다공증과 같이 약물요법을 꾸준히 해야하는 질환에서 자주 보게 되는데, 약을 쓰는 것을 두려워할 것이 아니라, 병의 상태가 조절되지 않고 진행되어서 나타나게 될 합병증을 정말 두려워해야 하며 또한 이를 막기 위해 최선을 다해야 합니다.

당뇨병 환자가 약물 요법을 시작하기 전에 알고 계셔야 할 중요한 사항들이 있습니다. 먼저 각각의 당뇨병의 분류에 따른 약물요법에 대해 잘 이해해야 합니다. 그리고 약제 사용을 위한 주의사항을 전문의와 잘 상담하여서 오용하거나 남용하는 일이 없어야 합니다.

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



생활건강

안구 건조증에 좋은 오메가3와 루테인

나이가 들면서 눈이 뻑뻑해지는 경험으로 불편함을 호소 하는 사람들이 늘어나고 있습니다. 자연적인 노화 현상이야 어떻게 할 수 없지만 컴퓨터와 스마트폰의 많은 사용으로 젊은층까지 눈의 불편함을 가속화 되는 것 같습니다. 에스키모인은 고지방 식사에 채소와 과일 거의 섭취하지 않는데도 혈관질환자가 거의 없습니다. 다이아베르크 박사팀이 10여 년간 이들의 식단과 생활 습관, 건강 상태를 면밀히 분석한 결과, 에스키모인들이 섭취하는 생선 기름의 오메가3 지방산이 그 원인임을 밝혀냈습니다. 이전까지 오메가6와 9에 집중됐던 기능성 지질(기름) 연구는 자연스레 오메가3 연구로 옮겨갔다.

대표적인 오메가3 계열 지방산은 DHA(Docosahexaenoic Acid)와 EPA(Eicosapentaenoic Acid)입니다. 사람은 오메가3 지방산을 합성하는데 필요한 효소가 없기 때문에 반드시 식품으로 섭취해야 합니다. DHA는 대뇌 해마와 눈 망막세포의 주성분이며 신경호르몬 전달을 용이하게 하고 두뇌 작용을 활발하게 돕습니다. EPA는 혈중 콜레스테롤을 낮추고 혈전을 예방하는 효과가 뛰어납니다. 오메가3는 고지방 식사, 운동 부족 등으로 생기는 혈전 형성을 막고 혈관의 유연성도 높여 줍니다. 혈압을 낮추는 효과도 있습니다. 그래서 심장·뇌혈관 질환의 가족력이 있거나 고위험군인 환자에게 필요한 기능성 식품입니다. EPA, DHA 함량 기준으로 하루 1,000mg~3,000mg 정도 조절해서 섭취할 경우 특히 안구건조증에 좋고 눈이나 관절 여성의 경우 집건조증에도 좋은 경험을 하게 될 것입니다.

다음으로 눈의 노화를 늦추어주는 대표적

인 영양소인 금잔화 추출물인 루테인입니다. 루테인 성분이 주목을 받는 이유는 노인 실명의 중요한 원인인 황반변성을 예방할 수 있다는 주장 때문입니다. 눈을 오랫동안 사용하면 자외선과 컴퓨터 모니터 등에서 나오는 청색광 등이 망막의 시세포를 구성하는 황반색소를 파괴합니다. 황반이 파괴되면 사물이 흐릿하게 보이게 되고, 급기야 주변 혈관까지 파괴되면 황반변성이 생깁니다.

2007년 아일랜드 워터포드공대 놀런 교수팀의 연구 결과, 25세를 기점으로 황반을 구성하는 색소의 밀도가 줄어들기 시작해 60세를 넘으면 색소가 약 절반 수준으로 감소하는 것으로 확인됐습니다. 특히 흡연자는 황반 색소 감소 속도가 비흡연자보다 2.3배나 빠른 것으로 나타났습니다. 루테인은 황반 색소의 중요 구성 성분입니다. 현재 시중에 나와 있는 루테인 제품은 '마리골드(금잔화) 추출물이 99% 이상 함유된 것으로, 이것을 섭취하면 이 성분이 혈관을 타고 시신경으로 가 망막의 황반 색소를 보충해 준다는 것이 업체들의 설명입니다. 25세를 넘으면서 파괴되는 루테인 색소는 몸 안에서 다시 생성되지는 않습니다. 루테인은 식물 중에서 금잔화, 시금치, 브로콜리, 고구마 등의 색소에 많이 들어 있습니다. 영양제로 보충할 경우 함유량이 6mg~40mg까지 다양하게 있습니다만 섭취량은 12~20mg 정도가 바람직한 것으로 보고 있습니다. 사람에 따라 효과는 차이가 있으나, 대개 2~3개월 복용하면 시력이 개선되는 느낌을 받을 수 있습니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

혈관 관리에 좋은 vs 나쁜 음식

내장지방이 많은 사람 중 몸이 자주 붓는다면 혈관 관리가 필요하다는 신호다. 피가 흐르는 통로인 혈관은 신체 곳곳에 피, 산소 등을 운반한다. 혈관에 중성지방, 콜레스테롤이 쌓이면 혈전(피가 굳은 덩어리)이 생겨 피의 흐름을 막는다. 혈관 안쪽이 좁아지면서 피가 원활히 돌지 못하는 것이다.

나쁜 생활 습관은 혈관 건강을 해친다. 기름지고 자극적인 음식을 자주 먹고 운동량이 적으면 비만, 고지혈증 등이 쉽게 생기고 심혈관질환에 걸릴 위험도 높아진다. 맵고 짜게 먹는 습관도 고혈압 등으로 이어질 수 있다. 혈관에 나트륨이 많으면 세포에 있는 수분이 혈관으로 이동해 혈관벽에 압력을 가하기 때문이다.

혈관 건강을 지키려면 식습관 개선이 우선이다. 포화지방산과 콜레스테롤이 많은 음식은 줄이는 것이 좋다. 포화지방산은 삼겹살, 갈비, 닭껍질, 핫도그, 소세지, 베이컨 등 기름기가 많은 육류에 많다. 라면, 과자, 케이크, 생크림, 아이스크림 등 군것질거리도 마찬가지다. 콜레스테롤은 생선알 및 내장(명란젓, 창란젓, 멸치젓 등), 육류 내장류(간, 곱창 등)에 많다. 달걀노른자와 오징어, 새우

도 콜레스테롤이 많다.

음식 조절과 함께 조리법도 신경쓰는 것이 좋다. 튀기거나 부치는 방식 보단 굽기, 찌, 삶는 방식이 이롭다. 저염식을 실천하는 것도 혈관 건강에 도움을 준다.

불포화지방산과 복합 탄수화물, 알리신 등이 많이 포함된 음식은 혈관 건강에 이롭다. 고등어, 연어, 삼치, 콩치 등 등푸른 생선과 올리브유, 카놀라유, 들기름, 콩기름 등 불포화지방산이 많은 음식은 LDL 콜레스테롤 수치를 줄인다. 흔히 나쁜 콜레스테롤이라 불리는 LDL 콜레스테롤이 많으면 혈관벽에 들러붙어 동맥경화를 일으킬 수 있다.

식이섬유가 많은 복합 탄수화물이 포함된 식품에는 보리, 현미 등 잡곡이 있다. 흰쌀밥과 빵, 설탕 등의 탄수화물을 과하게 먹으면 오히려 중성지방 수치가 높아져 비만, 고지혈증 등을 유발한다. 알리신 성분이 풍부한 마늘과 양파도 콜레스테롤을 줄여 혈전 생성을 막는다. 고콜레스테롤혈증이 있는 환자들을 대상으로 마늘 효과를 분석한 영국 엑서터대(University of Exeter) 연구 결과 마늘이 총 콜레스테롤 수치를 낮춘 것으로 나타났다.