

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 시간형, 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.

사진=shutterstock

강원국·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

당뇨병의 치료 인슐린 요법 (Insulin Therapy)

여러 가지 경구혈당강하제(oral hypoglycemics) 만큼이나 인슐린 종류도 많이 개발되어서 작용 시간(acting time), 사용법(direction), 관리법(management)이 이전 보다 훨씬 다양하고 편리하게 사용할 수 있도록 발전되어 왔습니다.



제2형 당뇨병에서는 상대적 인슐린 결핍(relative insulin insufficiency)에 의해, 제1형 당뇨병에서는 절대적인(absolute) 결핍에 의해 높은 혈당이 발생하고, 평소의 혈당 조절 정도가 만성합병증(chronic complication)의 발생에 매우 중요한 영향을 줍니다. 또 경구약제를 사용하여 혈당이 조절되다가 당뇨병이 진행되면 인슐린을 사용해야 하는 경우(인슐린 의존 당뇨병, insulin dependent diabetes)가 자주 있으므로 인슐린에 대한 올바른 이해와 적절한 사용은 당뇨병의 치료에 필수적인 요소입니다.

등의 상황에 따라 용량을 조절(dosage control)해야 하는 등의 불편함을 이유로 인슐린 사용을 꺼리는 경우를 자주 봅니다. 당뇨병의 합병증을 막기 위해서는 철저한 혈당 조절이 가장 중요하며, 당뇨병성 망막증(diabetic retinopathy), 신경병증(neuropathy), 신장병증(nephropathy) 등의 합병증의 진행을 감소시킨다는 연구 결과가 1990년대에 발표되면서 인슐린의 필요성이 더욱 강조되고 있습니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

특히 어른이 되어서 발생하는 제2형 당뇨병에서는 인슐린에 대한 민감도(insulin sensitivity)가 떨어지는 것이 병의 주된 원인이므로 제1형 당뇨병에 비해 고용량(high dosage)의 인슐린을 사용해야 적절한 혈당 조절이 가능합니다. 하지만 주사제를 사용해야 하고 자주 혈당 검사를 해야 하며, 음식량, 운동량

사진=shutterstock

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



생활건강

치매가 걱정된다면

치매는 현대의 중년들이 가장 걱정하는 질병 중의 하나입니다. 그 원인은 대부분 고혈압, 당뇨, 콜레스테롤, 고지혈 등으로 인해 혈액이 탁해지기 때문입니다. 탁한 혈액은 혈중에 영양과 산소 공급 부족해 순환기에 부정적인 영향을 미치며 결국 뇌세포의 인지 능력 후퇴를 유발하게 됩니다.

뇌세포는 한번 파괴되면 회복되기 어렵습니다. 그래서 예방이 매우 중요합니다. 예방을 위해서는 정크푸드나 동물성 지방을 줄이고 양질의 영양을 섭취하면서 운동을 소홀히 하지 않아야 합니다.

치매에 좋은 영양소로 먼저 포스파티딜세린(phosphatidyl serine)이 있습니다. 알츠하이머 환자에게 포스파티딜세린을 1일 200 ~ 300mg, 60일 ~ 6개월 섭취시킨 결과, 인식 능력과 기억력, 주의력, 집중력, 학습 능력, 이상 행동 등의 개선이 보고됐습니다. 또 미국에서 실시된 임상시험에서는 1일 300mg의 포스파티딜세린을 노화성 기억장애 환자 149명에게 12주간 투여한 결과, 신경학적 지표 개선이 인정됐다는 보고도 있습니다.

포스파티딜세린은 뇌세포막을 구성하는 인지질의 한 종류로, 음식으로 섭취하는 포스파티딜세린은 일단 분해되고 나서 뇌에 들어가 재합성돼 뇌의 영양분이 됩니다. 재합성된 포스파티딜세

린은 혈관벽이나 적혈구의 세포막을 부드럽게 해 혈액순환을 개선합니다. 그 결과 뇌세포의 신진대사가 활발해집니다. 포스파티딜세린은 물에 친숙해서 세포 내외 모두에 작용, 뇌세포 기능을 강화하는 효과도 있습니다.

두 번째로는 오메가3입니다. DHA와 EPA는 대표적인 뇌 건강 영양소로 알려져 있습니다. 오메가3를 많이 섭취할수록 치매를 일으키는 독성물질인 베타아밀로이드의 수치가 낮아집니다. 오메가3는 DHA, EPA의 순도가 높은 제품을 복용하십시오. 하루2알 정도만 복용해도 인지 능력 개선과 더불어 눈과 관절이 매끄러워지는 것을 느낄 수 있습니다.

마지막으로 은행잎 추출물을 보조적으로 사용할 수 있습니다. 은행잎에는 식물성 영양소인 Flavonoids가 많이 들어있습니다. 이 성분은 혈관을 확장시켜 혈류 증가를 유도하기 때문에 세포의 기능을 활성화시키고, 활성산소로부터 세포를 보호합니다. 뇌에서는 뇌세포와 뇌혈관벽을 보호하여 그 기능을 활성화시킵니다.

또 은행잎 추출물(50:1)의 고농축 농도의 징코 성분을 1일 160mg씩 4주 복용하면 시력이 향상되고, 1일 320mg씩 4주 복용하면 이명이 확실하게 개선되었다는 연구 결과도 있습니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

레몬즙의 건강 효과

레몬은 건강상 이점이 많은 슈퍼 푸드다. 노란색 색소인 플라보노이드를 함유하고 있는 레몬은 항암, 항염증 등의 작용을 한다. 건강·의료매체 '웹 엠디'가 레몬즙의 건강 효과에 대해 설명했다.

■ 신장 결석 예방

매일 레몬즙 반 컵 정도를 먹으면 소변 내 구연산 수치가 높아진다. 이 성분의 수치가 높아지면 칼슘 결석이 생기는 것을 방지할 수 있다. 오렌지 즙도 구연산 수치를 높이지만 칼슘 수치를 낮추는 작용까진 못한다.

■ 체중 감량에 도움

레몬즙에는 수용성 섬유질인 펙틴이 들어있다. 이 성분은 물을 흡수해 점성이 있는 덩어리를 형성한다. 덩어리 형태로 위와 소장을 거쳐 대장에 도달하게 된다. 대장에 수분을 줌으로써 변의 활동을 돕고 좋은 박테리아를 생성하는데도 기여한다.

또 펙틴은 물을 흡수하는 만큼 부피가 팽창하기 때문에 배가 찻다는 신호를 뇌에 전달해 먹는 양을 조절하고 체중을 감량하는데 도움을 준다.

■ 혈압 조절

칼륨은 나트륨 배출을 돕고 정상 혈압을 유지하는데 도움을 준다. 칼륨을 공급하는 대표적인 음식은 바나나



다. 그런데 레몬도 보통 한 개당 80mg의 칼륨이 들어있다.

칼륨은 나트륨과 균형을 이루며 정상 혈압을 유지하도록 돕는 것은 물론, 몸속 노폐물을 배출시키고 근육의 제 기능을 유지하는데도 도움이 된다.

■ 인후염 완화

인후염 초기에는 충분한 휴식을 취하면서 물을 많이 마셔야 한다. 또 레몬즙과 꿀을 섞은 물을 마시는 것도 인후염의 통증을 완화하는데 도움이 된다. 레몬은 목에 있는 박테리아를 살균시키고, 비타민C와 항산화성분이 풍부하게 들어있어 면역력을 북돋우는 작용을 한다. 레몬 반 개 정도의 양을 즙으로 만든 다음 꿀 한 티스푼과 미온수 한 컵을 섞는다. 목을 축인다는 느낌으로 천천히 마시고, 믹서에 간 생강을 함께 첨가하는 것도 좋다.

사진=shutterstock