

발건강

건선(Psoriasis)

건선은 피부에 은백색의 비늘로 덮여 있는, 경계가 뚜렷하며 크기가 다양한 홍반성 구진 및 판을 형성하는 질환으로 악화과 호전이 반복되는 만성염증성 피부병이다.

아직 명확히 알려지지는 않았으나 유전적 요인, 환경적 악화 혹은 유발 요인, 면역학적 요인 등이 건선의 원인으로 생각되고 있다. 현재 건선은 유전적 요인 하에 개인의 생활과 환경적 요인이 유발 인자로 작용하며, 면역학적 요인에 의해 각질 형성 세포의 증식과 염증 반응이 일어나는 것으로 알려져 있다. 건선의 악화 또는 유발 요인으로는 피부외상, 감염, 겨울 같은 차고 건조한 기후, 건조한 피부, 스트레스, 약물 등이 있다.

주로 대칭성으로 발생하며 정강이, 팔꿈치, 무릎, 엉치뼈, 두피 등 자극을 많이 받는 부위에 발생한다.

건선은 초기에는 피부에 붉은색의 작은 좁쌀알 같은 발진이 생기고, 이것이 점점 커져서 호두나 계란 크기 정도가 된다. 그리고 주위에서 새로운 좁쌀알 같은 발진이 생기는데 이것도 커지면 서로 합쳐지게 된다. 그래서 결국에는 하나의 큰 계란이나 손바닥 크기만한 발진이 되기도 한다.



그 위에는 하얀 비늘과 같은 인설이 겹겹이 쌓여 나타난다. 인설을 제거하게 되면 점상 출혈이 나타나게 되는데 이는 건선에 특이적입니다. 대개의 경우 건선은 인설로 덮인 판의 형태를 띠게 된다. 건선환자의 30~50%에서 손발톱 병변이 있다.

의사는 특징적인 피부와 손톱의 변화를 관찰하고 신체 검진의 결과를 기초로 건선을 진단할 수 있다. 피부병변이 전형적이지 않을 경우 확진을 위해 피부병리조직검사를 시행할 수도 있다.

▶ 1489호에 계속됩니다.
사진=shutterstock

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



가정의학

당뇨병의 치료 인슐린요법 사용 시기의 결정

▶ 지난 호에서 이어집니다.

당뇨병 환자의 경우 인슐린을 일찍 사용하는 것이 유리한 경우가 많습니다. 혈당조절 목표치(goal of blood sugar control)는 당화혈색소가 7.0% 이하로 유지되게 관리해야 하는데, 10.5% 이상으로 올라가거나 고혈당증상(hyperglycemic symptoms)을 동반하는 경우에는 경구약으로는 충분히 조절이 안되는 경우가 대부분이므로 이럴 때는 처음부터 인슐린요법을 고려하는 것이 바람직합니다.

경구약물을 사용하다가 인슐린을 추가할 때는 쓰고 있는 경구약에 따라 방법을 적용해야 합니다. 설폰닐유리아(sulfonylurea)에 인슐린을 추가하는 경우에는 BIDS(bedtime insulin daytime sulfonylurea)라는 방법을 많이 사용합니다. 즉, 취침 전에는 NPH를 투여하여 아침 공복상태(fasting status) 때 간에서의 포도당 합성(gluconeogenesis)을 억제하고 낮 시간 동안에는 설폰닐유리아를 이용하여 혈당을 조절 하는 방법입니다.

특히 이 치료법은 외래(out patient)에 다니는 당뇨병환자에게 사용하기 좋습니다. 그 이유는 하루에 한 번만 주사하



고 공복혈당(fasting glucose)만 검사하면 되므로 혈당검사를 최소화할 수 있고 비교적 환자를 교육하기도 쉽고 배워서 적용하기도 간편하다는 장점이 있기 때문입니다.

BIDS 방법은 하루 2~4회의 인슐린을 주사하는 것과 비교해서도 비슷한 혈당 강하 효과가 있습니다. 사용 인슐린을 NPH 대신에 glargine과 같은 지속형 인슐린(long-acting insulin)을 사용할 수도 있는데, 어떤 약제가 환자에게 맞는 지 선택을 위한 주치의와 자세히 상담한 후에 결정하는 것이 필요합니다.

사진=shutterstock

오문목 가정의학비노기과
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 불편함은 가속화 되는 것 같습니다. 에스키모인은 고지방 식사에 채소와 과일은 거의 섭취하지 않는데도 혈관질환자가 거의 없습니다. 다이아베르 박사팀이 10여 년간 이들의 식단과 생활 습관, 건강 상태를 면밀히 분석한 결과, 에스키모인들이 섭취하는 생선 기름의 오메가3 지방산이 그 원인임을 밝혀냈습니다. 이전까지 오메가6와 9에 집중했던 가능성 지질(기름) 연구는 자연스레 오메가3 연구로 옮겨갔습니다.

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 질건조증에도 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

달콤함의 유혹에서 벗어나려면

달콤함의 유혹에 빠지면 비만, 당뇨병 등 각종 만성병에 걸릴 위험이 커진다. 미국 매릴랜드주 공인 영양사 실라 카도간은 미국 과학문화포럼 '스터디파인즈(Studyfinds)'에 기고한 글에서 "장내 세균의 균형이 깨지면 단 것 등 건강에 썩 좋지 않은 음식에 대한 갈망, 즉 식탐이 나타난다"고 말했다.

다음은 카도간 영양사가 추천하는 '설탕 식탐 줄이는 비결'이다.

■ 아침식사하기

바쁘다고 허둥대며 토스트를 집어 먹고 집을 나서는 건 현명한 일이 아니다. 토스트를 먹으면 혈당이 급격히 올라간다. 컨디션이 썩 좋지 않은 상태로 하루를 맞을 수 있다. 혈당 불균형은 단 것을 갈망하는 가장 큰 원인 중 하나다. 오트밀 등 섬유질이 풍부한 탄수화물, 땅콩버터 등 건강에 좋은 지방, 달걀 등 단백질이 포함된 균형 잡힌 아침 식사를 해야 한다.

■ 점심식사 거르지 않기

점심식사를 거르면 혈당이 푹 떨어지고 배가 참을 수없이 고파오고 신체의 활력이 곤두박질친다. 점심을 먹지 않거나 피자 한 조각만 먹는다면 영양분이 부족해 온종일 힘차게 활동할 수 없다. 오후 3시쯤 달콤한 간식



을 찾게 될 확률이 높다. 하지만 참치나 치킨 샐러드 등 질 높은 단백질, 당근이나 샐러드 등 식이섬유가 풍부한 채소, 아보카도나 견과류·씨앗 등 건강에 좋은 지방이 들어 있는 점심식사를 먹으면 포만감이 들고 혈당이 안정된다. 바쁜 하루를 활기차게 보내는데 도움이 된다.

■ 간식으로 과일 먹기

설탕에 대한 갈망이 심하다면 과일을 충분히 먹는 게 좋다. 과일엔 당분이 들어 있지만 식이섬유도 들어 있다. 이는 음식의 흡수를 늦추고 혈당이 급격히 오르는 걸 막아준다. 과일에는 수분, 비타민, 전해질도 풍부하다. 하루 종일 상쾌한 기분을 유지하게 해준다. 좀 더 단맛이 필요하다면 말린 과일을 적당량 먹는 게 좋다.

사진=shutterstock