

발건강

건선(Psoriasis)

▶ 1431호에서 이어집니다.

건선을 완전히 다시는 안 생기게 치료하는 방법은 없다. 그러나 고혈압이나 당뇨병처럼 지속적인 관리를 통하여 건선 병변을 사라지게 하고 이를 유지시킬 수는 있다. 환자에 따라 차이가 있지만 일단 없어지면 환자에 따라 수 주 내지 수년 간을 좋은 상태로 유지할 수도 있다.

건선의 치료는 크게 국소치료, 광선치료 및 전신치료로 나눌 수 있으며, 건선이 경증인 경우에는 국소치료를, 심한 경우는 전신치료나 광선치료를 시행한다.

국소치료는 직접 약물을 바르는 치료법이다. 부신피질호르몬제, 비타민 D 유도체, 보습제 등을 매일 피부에 바른다.

전신치료제는 중증의 건선환자에서 사용되며 약제의 부작용을 고려해서 소아나 임신부, 간이나 신장 질환 유무, 환자의 순응도 등을 고려한 후 투여한다.

광치료는 자외선을 이용해 건선을 치료하는 것을 말한다. 광범위한 건선에 주로 사용되며, PUVA라고 하는 광화학요법이나 장파장 또는 단파장 자외선 B를 이용해 치료한다.



건선 환자는 피부에 마찰 또는 긁어서 상처를 입는 경우 상처 부위에 새로운 병변이 발생할 수 있으므로 피부 손상을 입히지 않도록 주의해야 한다. 이를 위해 목욕 시에도 과도하게 때를 밀지 않도록 해야 한다. 또 목감기나 편도선염 등 연쇄상구균 감염을 피해야 하며, 정신적 스트레스도 건선을 악화시킬 수 있다.

건선 환자는 계절, 즉 기후에 민감하다. 특히 겨울철에 악화가 잘되므로 특히 신경을 써서 치료해야 한다.

가장 쉽게 건선을 예방할 수 있는 방법은 산책을 통해서 자외선을 받는 경우이지만, 정도가 심할 때는 전문의와 상담하여 치료를 받는 것이 중요하다.

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 당뇨병에서 인슐린 실제 사용법

경구약(oral agents)으로 더 이상 혈당 조절이 되지 않는 제2형 당뇨병이나 처음부터 인슐린 요법을 필요로 하는 제1형 당뇨병 환자에게는 인슐린만을 사용하여 치료를 하게 되는데 그 사용법에는 여러가지가 있습니다.

지속형(long-acting) 인슐린을 하루 1회 투여하는 방법, 중간형(intermediate) 혹은 혼합형(mixed) 인슐린을 하루 1-2회 투여하는 방법, 지속형을 잠자기 전에 그리고 속효성(rapid-acting) 인슐린을 매 식사 전에 투여하는 방법(다회 인슐린요법) 등을 매우 다양하게 적용합니다.

이 중 어떠한 방법으로 혈당을 조절할 것인지는 환자와 주치의가 함께 상의하여 상황에 맞추어 사용합니다. 즉, 하루 중에서 고혈당(hyperglycemia)이 주로 나타나는 시기, 당뇨 환자에게 남아있는 인슐린 분비 능력, 식사량과 식사 습관, 인슐린 주사에 대한 환자의 태도, 환자의 순응도 등을 고려하여 결정하는 것입니다.

전통적인 인슐린 치료 방법은 중간형 혹은 지속형 인슐린을 하루에 1-2회 주사를 하는 것으로 적정량의 인슐린(glargine의 경우 시작 용량은 10단위)을 취침 전이나 아침 공복에 시작하도



록 합니다. 아침에 공복 혈당(fasting blood glucose)을 측정해서 목표 혈당수치인 70-130mg/dL에 도달할 때까지 3일마다 2단위씩 증량합니다. 만약 공복 혈당이 180mg/dL 이상으로 높다면 3일마다 4단위씩 증량하기도 하지만 급하게 용량을 올리는 것보다는 서서히 적은 양을 올리는 것이 안전한 방법입니다. 만약 저혈당(hypoglycemia)이 발생하거나 아침 공복 혈당이 70mg/dL보다 낮다면 취침 전의 인슐린 용량을 4단위 혹은 10% 줄여야 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



생활건강

뼈마디가 쓰시고 아플 때 ‘보스웰리아 와 커큐민’

보스웰리아는 보스웰리아 나무껍질에서 채취한 나무 수액으로 나무 한 그루당 2년에 500g한 번밖에 채취 못해 ‘사막의 진주’라는 별칭을 가지고 있다. ‘풍의보감’에는 성질이 따뜻하고 매운맛으로 풍수독으로 뼈마디가 부는데 주로 쓰며 약기를 쫓고 명치가 아픈 것을 멎게 하며 새살을 돋게 한다고 기록되어 있다.

보스웰리아에는 관절염과 연골을 보호하는 핵심 성분인 보스웰릭산이 풍부하게 함유되어 있다. 보스웰릭산은 체내에서 염증을 일으키는 효소들의 작용을 억제하는 효능이 있어서 관절염뿐만 아니라 각종 체내 염증을 억제하고 완화시키는 효능이 탁월하다. 뼈와 관절의 염증을 없애주며 염증으로 인한 허리 무릎 손가락 관절통증을 없애주는 독보적인 약초로 동서양에서 관절염 영양제로 가장 각광 받는 약초이다.

■ 위장관 보호에 도움

보스웰리아는 상처를 치유하고 궤양과 설사를 방지하는 특성을 가지고 있으며 보스웰리아-올레오-검 추출물은 항산화 작용을 하며 위장 내벽의 염증 손상으로 보호하여 위장관 보호에 도움을 준다.

■ 호흡기 건강에 도움

보스웰리아의 주성분인 보스웰산은 천식을 예방하고 폐에서 가래를 제거한다. 또한 감기와 독감 같은 호흡기 질환으로 인한 목의 통증을 완화하고 부비강의 감염도 낮추는 등 다양한 호흡기 질환에 효능이 있다. 이외에도 항암효과, 장 건강 증진, 숙면, 잇몸염증, 간 보호, 뇌부종 감소, 당뇨병 등 무

리 몸에 여러 가지 좋은 효능을 한다.

한편 강황은 항산화 효과가 뛰어나 세계적으로 약용식물로 많이 사용하고 있는 추세이다. 소염진통제와 견줄 정도로 소염 효과가 뛰어나면서도 부작용은 적은 것으로 보고 되어 있다. 병원 처방약 콜티코스테로이드는 소염제의 표준처럼 사용되는 약물이지만 오랜 기간 사용할 경우 간 손상, 부종, 뼈 손상, 고혈압, 등의 부작용이 나타날 수 있는 위험한 약이다. 커큐민이 풍부한 강황이 항염증을 가진다는 것은 당연하다. 이 물질이 염증을 일으키는 프로스타글린의 생성을 억제 한다는 것은 너무나 많은 연구 논문에서 증명 되었다. 놀라운 것은 특정한 염증 경로를 겨냥해서 억제 한다는 것이다.

아스피린은 붓는 것을 방지하는 한편 혈액응고를 억제하여 출혈의 위험성을 높이기도 합니다. 학자들은 출혈의 위험성으로 아스피린을 복용하지 못하는 환자들을 20% 정도로 추정하고 있다. 강황은 혈액응고를 정상적으로 유지하면서 염증을 막아준다. 그리고 강황은 간독소를 붓고 시키는 글루타치온-S-트랜스퍼라제(glutathione-S-transferase) 효소를 활성화 하여 간보호 작용이 뛰어나다.

강황과 보스웰리아를 사용할 때는 농축 형태의 제제를 선택하는 것이 유리하다. 보스웰리아 농축 형태의 캡슐 800-1,000mg 짜리 캡슐을 식후 1개씩 2-3번 복용하면 효과를 볼 수 있다.

◆가든그로브비타민전문점 (714)534-4338

생활건강

“바나나, 다른 과일 스무디에 섞지 마세요”

과일음료 스무디에 바나나를 섞어 넣으면 건강 효과가 떨어질 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

UC 데이비스 연구팀은 바나나를 다른 과일의 스무디에 섞어 넣으면 건강에 좋은 항산화 성분인 플라바놀 수치가 84%나 낮아지는 것으로 나타났다고 밝혔다. 연구팀은 “이 과일 채소에 많이 들어 있는 ‘폴리페놀 산화효소(PPO)가 플라페놀이 몸 안으로 흡수되는 걸 막기 때문으로 분석했다.”고 말했다.

연구팀에 의하면 플라바놀은 심장 건강과 기억력 등 인지 건강에 좋은 생리활성 화합물이다. 사과, 배, 블루베리, 블랙베리, 포도, 코코아 등에 많이 들어 있다. 연구팀은 폴리페놀 산화효소가 많이 들어 있는 대표적인 식품으로 바나나와 비트 잎(beet greens)을 꼽았다. 뿌리식물인 비트의 잎은 식감이 시금치와 비슷하다.

바나나 껍질을 벗기거나 사과를 자르면 이들 과일이 이내 갈색으로 변한다. 이 같은 ‘갈변’은 식품에 자연적으로 존재하는 효소인 폴리페놀 산화효



소(PPO) 때문에 생긴다. 이 효소가 들어 있는 과일을 공기에 노출시키거나 자르거나 흡을 낼 때 이런 현상이 나타난다.

연구팀은 참가자의 일부(실험군)에게 바나나로 만든 스무디와 베리류를 섞은 스무디를 마시게 했다. 또 다른 일부(대조군)에게는 플라바놀 캡슐을 섭취하게 했다. 연구팀은 이들의 혈액과 소변 검체를 분석해 체내의 플라바놀 수치를 측정했다. 그 결과 실험군의 체내 플라바놀 수치가 대조군에 비해 84% 낮은 걸로 나타났다.

연구의 제1 저자인 하비에르 오타비니 연구원(영양학)은 “바나나 한 개를 추가했는데도 낮은 흡수율 때문에 몸안 플라바놀 수치가 삼시간에 크게 떨어져 깜짝 놀랐다.”고 말했다.

미국 영양식이요법학회는 심장대사 건강을 위해 플라바놀을 매일 400-600mg 섭취할 것을 권고하고 있다. 오타비니 연구원은 “PPO 활성이 높은 바나나, 비트 잎과 PPO 활성이 낮은 파인애플, 오렌지, 망고, 요구르트 등을 섞어 스무디를 만들지 않는 게 좋다.”고 강조했다.