

발건강

곰팡이 발톱

곰팡이 발톱이란 무좀을 일으키는 곰팡이균이 발톱에 침입하여 발생하는 병이다. 통계에 따르면 미국 인구의 8% 정도가 곰팡이 발톱을 가지고 있다. 20년 전에 비해 환자들이 증가하는 추세이다.

특히 당뇨환자이면서 신경합병증이 있는 환자는 두꺼운 발톱이 살을 파고 들어도 느낄 수 없어 상처가 방치되다가 2차 감염이 있을 수 있기 때문에 위험하다. 곰팡이 발톱의 90% 이상이 Trichophyton Rubrum이란 백선균이 발톱에서 검출된다.

증상으로는 발톱이 두꺼워지면서 하얗게 변하고 발톱 밑에 부스러기나 찌꺼기가 있을 수 있다. 심한 경우는 발톱이 1.5cm 정도 두껍게 될 수도 있어서 발톱을 자르기가 힘들다.

기존 치료 방법은 발톱에 약물을 6-12개월 정도 사용하거나 항진균제를 새 발톱이 자랄 때까지 3개월간 복용해야 했다.

레이저 치료법은 1.064nm 펄스를 사용하여 고열을 발생시켜 발톱 안에 있는 곰팡이를 제거한다. 레이저가 효과적인 이유는 무좀진균이 서식하고 있는 두꺼운 각질층과 손발톱 안쪽에 강한 열이 전달돼 효과적으로 살균하기



▲ 레이저 치료 모습. 사진=shutterstock

때문이다. 다만 새로운 발톱이 완전히 자라나야 하여서 시간이 걸리기 때문에 시술하고 결과를 기다려야 한다.

치료 기간은 3주에서 4주 사이에 5회에서 6회 정도가 필요할 수 있다. 레이저 치료로 부작용이나 이상 반응을 보인 사례는 아직까지 없다. 시술 시간은 짧고, 일상생활에 지장이 없다.

곰팡이 발톱이 있는 환자 가운데 간에 문제가 있거나 다른 이유로 약을 복용할 수 없는 환자는 레이저 치료를 상담 받아 보는 것이 좋다.

강현국·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

다회 인슐린요법

인슐린 사용방법들 중 하루 1회 주사 요법이나 2회 혼합 분할요법은 혈당 조절 효과가 있기는 하지만, 적지 않은 환자에서 아침이나 점심 식후의 혈당 상승을 막는데 충분하지 않으며, 반대로 필요량보다 많이 투여할 경우 밤에 잠자는 동안 저혈당이 발생할 가능성이 높습니다.

저혈당은 하루에 4-6번 혈당을 측정해야만 발견할 수 있어 문제가 됩니다. 이런 이유로 혈당 조절이 안되는 것을 막기 위해 최근에는 하루에 4번 인슐린주사를 사용하는 다회 인슐린요법으로 치료법이 바뀌는 추세입니다. 즉 아침, 점심, 저녁 식사 전에 속효성 인슐린 주사를 사용하고 취침 전에 중간형(intermediate-acting, 예로 NPH) 혹은 지속형(long-acting, 예로 lente 혹은 glargine) 인슐린주사를 시행하는 방법으로 바뀌고 있으며, 혈당 조절 효과는 다음에 설명드릴 인슐린 펌프치료와 거의 동일하여 현실적으로 많은 장점이 있는 것으로 평가됩니다.

다회 인슐린요법은 생활 리듬이 불규칙해서 늦게 잠을 잔다든지, 여행을 한다든지, 일하는 시간이나 먹는 시간이 자주 바뀌는 경우, 1회 혹은 2회 분할요

법으로 혈당 조절이 되지 않는 경우, 공복혈당이 250-300mg/dl 이상으로 높아 포도당 독성이 있는 경우 등에 사용합니다. 이를 실제로 사용하기 위해 환자는 혈당 변화에 관련된 일상생활을 지속적으로 관리하는 방법을 알아야 합니다.

제2형 당뇨병에서 두 가지 경구혈당강화제를 최대 용량 사용하고도 3개월 이내에 목표치에 도달하지 못한 경우에 인슐린을 추가할 것을 권장하고 있습니다. 인슐린과 경구약제를 병용하는 경우 혈당 조절이 향상될 뿐만 아니라 인슐린 투여량이 감소하여 체중 증가나 저혈당 같은 위험이 줄어들기 때문입니다. 어떤 경구약을 써야하는지는 전문의와 상의해서 사용하는 것이 좋습니다.

인슐린과 thiazolidinedione을 병합한 경우 저혈당, 부종, 빈혈, 울혈성 심부전 등을 유발할 수 있어 주의가 필요합니다

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 성분은 1일 160mg씩 4주 복용하면 시력이 향상되고, 1일 320mg씩 4주 복용하면 이명이 확실하게 개선되었다는 연구 결과도 있습니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

팔자걸음에 허리는 '아이고'

팔자로 걷는 사람들이 적지 않다. 팔자걸음은 걸을 때 양쪽 발의 각도가 바깥으로 15도 이상 벌어지는 상태를 말한다. 팔자로 걷는 사람을 보면 편안하고 안정적으로 보이기도 하지만 실제로는 건강에 좋지 않다. 무심코 팔자로 걷다가 허리 척추는 '아이고 내 팔자야' 하소연하게 될 결과를 낳는다.

팔자걸음은 대부분 잘못된 자세와 생활습관이 원인이다. 특히 양반다리로 앉는 습관이 있거나 복부비만이 심한 사람, 허벅지 안쪽 살이 많은 사람일수록 팔자걸음으로 걷기 쉽다. 노년기 퇴행성관절염 환자의 경우 통증을 피하기 위해 자신도 모르게 팔자걸음으로 걷기도 한다.

팔자로 걸으면 먼저 허리가 가장 부담이다. 다리를 벌리면서 걸으면 자연스럽게 허리가 뒤로 젖혀지고 허리 뒤쪽에 체중이 실린다. 허리 뒤쪽 관절에 많은 부담이 가해질 경우 척추관절에 염증이 생기거나 골반이 틀어져 허리 통증이 발생할 수 있다.



무릎도 문제다. 걸으면서 다리가 바깥을 향하다니 무릎에 힘이 가중되기 때문이다. 통증을 방지하려면 무릎 바깥쪽 연골이 손상돼 퇴행성관절염으로 이어질 위험도 높다.

팔자걸음을 교정하려면 의식적으로 발을 11자로 걷기 위해 노력해야 한다. 뒤꿈치 발바닥 발가락 순으로 발을 디디도록 한다. 체중의 무게를 견딜 수 있고 몸에 전달되는 충격도 최소화된다. 목의 고개 자세도 중요하다. 걸을 때는 턱을 당긴 채 정면에서 10-15도 정도 위를 바라보도록 한다. 특히 척추 주변 코어 근육을 강화하면 잘못된 걸음걸이를 교정하는데 도움을 준다. 엉덩이가 뒤로 튀어나오지 않도록 허리는 일자로 곧게 펴야 한다.

팔자로 걷는지 스스로 모르는 경우도 많다. 평소 무릎이나 허리에 문제가 있다면 주변 사람에게 물어보거나 걷는 모습을 촬영해보도록 한다. 자주 신는 신발을 확인해 보는 것도 방법이다. 신발 밑창 바깥쪽 가장자리가 많이 닳았다면 팔자걸음일 가능성이 크다.

사진=shutterstock