

발건강

피부건조증(Xerosis cutis)

피부건조증은 피부 표면 지질 감소와 더불어 천연 보습 성분의 감소로 피부가 하얗게 일어나거나 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고 심한 경우 갈라지기까지 하는 피부 상태를 말합니다.

그 원인으로는

1. 피지선이 정상보다 잘 발달해 있지 않은 경우, 피지 분비 감소
2. 점액수종, 림프종, 종양, 에이즈 감염, 당뇨병과 같은 질환
3. 잦은 목욕
4. 피부 노화 - 표피의 수분을 흡수하는 능력이 떨어져 피부를 통해 빠져나가는 수분이 흡수되는 수분보다 많을 때
5. 나이든 사람이 이노제나 항히스타민제 등의 약물 복용
6. 아연 결핍, 비타민 A의 불균형이나 영양 상태가 불량한 경우
7. 산업 현장에서 세척제나 용매제와 같은 탈지제를 취급하는 근무자
8. 다운증후군과 같은 유전성 질환

피부건조증의 특징적인 병변은 미세한 비늘인데 주로 겨울철 노인에게서 자주 발생하고 다리, 발, 팔 등에서 증상을 자주 확인할 수 있습니다.

다. 이런 증상이 진행됨에 따라 피부는 점차적으로 오래된 자기 그릇에 금이 간 것 같은 모양의 피부 균열을 나타냅니다.

일단 피부를 적절하게 관리하기 시작하면, 각질과 가려움은 1-2주 내에 좋아집니다. 그러나 피부 가려움으로 인하여 심하게 긁을 경우 2차 감염의 우려가 있습니다.

피부건조증에 대한 치료의 기본은 피부 표면에 수분을 공급하고 유지하며 외부의 유해 환경으로부터 피부를 보호하는 것입니다. 그러기 위해서는 환경적인 원인을 교정해야 하는데 따뜻한 기후와 피부 표피층의 수분을 증가시키는 모든 상황, 즉 온도 변화가 심하지 않는 다습한 환경을 유지시키는 것이 중요하고, 영양 장애 또한 같이 교정되어야 합니다.

▶ 1499호에 계속됩니다.

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



가정의학

당뇨병의 치료 미래의 당뇨병 치료법 2

최근 들어 경구용 인슐린 약제의 개발을 위해 여러 제약회사들이 심혈을 기울여 연구 중에 있습니다. 그 형태는 알약으로 복용하는 방법과 입안에 약을 뿌려서 구강점막을 통해서 흡수시켜서 효과를 보는 방법들입니다.

경구 분무용 인슐린인 Rapid Mist Device(Generex Biotechnology사 제품)는 구강점막에 뿌려서 흡수되는 인슐린 용액제로 제 2, 그리고 제 3상 임상실험을 거쳐 식사 인슐린을 대체할 수 있는 혈당 강하 효과를 보인다고 보고되었습니다. 그러나 연구 및 개발되고 있는 경구용 인슐린 제제들이 실제로 환자들에게 사용할 수 있는지는 흡입 인슐린의 상용화와 마찬가지로 비용 대비 효과면에서 불리하기 때문에 그리 크지 않을 것으로 여겨집니다.

인슐린 패치는 인체의 피부를 이용하여 인슐린을 투여할 수 있는 매우 편리한 인슐린 투여 방법입니다. 하지만 피부는 신체를 보호하는 기능 때문에 외부 물질의 투과율이 기대보다 상당히 낮고 일정하지 않은 점 등의 문제점들을 해결해야 실제로 임상에 사용할 수 있을 것입니다.

이를 극복하기 위하여 흡수증가제를

첨가하고 인슐린 분자를 젤에 섞어 반창고 형태로 피부에 접촉해 표면적을 넓히고 전류를 가하거나 초음파를 가해주는 방법 혹은, 미세한 침들을 이용하여 피부에 구멍을 내고 흡수율을 높이는 방법 등이 시도되고 있습니다.

인슐린패치는 피부에 붙이면 1-2시간 안에 주사제와 비슷한 혈당 강하 효과를 나타내는데 주사제는 일정 시간 지나면 다시 혈당치가 올라가지만 이 인슐린패치는 지속적인 혈당 강하 효과가 있어 효능이 더 우수한 것으로 알려져 있습니다.

전류를 주어서 피부를 통한 인슐린을 투여하는 방법은 한국의 한국화학연구소 등이 동신제약과 공동 연구하여 세계 최초로 개발하여 미국과 유럽을 위시한 여러 국가에 특허를 내어서 멀지 않아 상용화될 것으로 여겨집니다.

앞으로도 지속적인 연구 개발로 향후 더 개량된 제품들이 선보이기를 당뇨병환자분들과 함께 기대해 봅니다.

오문목 가정의학비뇨기과
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. '동의보감'에는 성질이 따뜻하고 매운맛으로 풍수독으로 뼈마디가 부는데 주로 쓰며 약기를 쫓고 명치가 아픈 것을 멎게 하며 세살을 돌게 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.

이 외에도 항암효과, 장 건강 증진, 숙면, 잇몸염증, 간 보호, 뇌부종 감소, 당뇨병 등 우

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 프로스타글라딘의 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(glutathion-S-transferase) 효소를 활성화 하여 간보호 작용이 뛰어나다.

강황과 보스웰리아를 사용할 때는 농축 형태의 제제를 선택하는 것이 유리하다. 보스웰리아 농축 형태의 캡슐 800-1000mg 짜리 캡슐을 식후 1개씩 2-3번 복용하면 효과를 볼 수 있다.

◆가든그로브비타민 전문점
문의 (949) 751-7942

생활건강

“노년기 체중 일정하게 유지하면 장수 가능성 최대 2배 증가”

60세 이후에도 체중을 안정적으로 유지하는 여성이 체중 감소 폭이 큰 여성보다 90세, 95세, 100세까지 장수할 가능성이 최대 2배 커진다는 연구 결과가 나왔다.

UC 샌디에이고 알라딘 샤디아 교수팀은 지난 8월 의학학술지 '노의학 저널'(Journal of Gerontology)에서 폐경 후 여성의 만성질환 원인을 조사하는 '여성 건강 이니셔티브'(WHI) 참가자들의 체중 변화와 장수 간 연관성을 분석해 이런 결과를 얻었다고 밝혔다.

연구팀은 1992년 시작된 WHI에 참가한 61-81세 여성 5만4천437명을 대상으로 연구 시작 시점과 3년 차, 10년 차에 체중을 측정했다. 이어 체중 5% 이상 감소, 체중 변화 5% 미만, 체중 5% 이상 증가 등 3개 그룹의 체중 변화와 90세, 95세, 100세까지 생존율 간 연관성을 분석했다. 3년 차에는 의도적 체중 감량 여부를 조사했다.

그 결과 추적 관찰 기간에 참가자의 56%인 3만647명이 90세 이상까지 생존했으며, 체중 변화가 5% 이내인 그룹의 장수 확률이 체중이 5% 이상 감소한 그룹에 비해 1.2-2배 더 생존한 것으로 나타났다.

3년 차 측정에서 체중이 5% 이상 감소한 여성은 체중을 안정적으로 유지한



여성에 비해 90세까지 장수할 확률이 51% 낮은 것으로 분석됐다.

그러나 체중 5% 이상 증가 그룹과 체중을 안정적으로 유지한 그룹의 장수 확률 사이에서는 유의미한 차이가 발견되지 않았다고 연구팀은 밝혔다.

샤디아 교수는 “고령 여성이 체중 감량을 시도하지 않았는데도 체중이 준다면 건강이 좋지 않다는 경고 신호이자 수명 감소의 전조일 수 있다.”며 “장수를 원한다면 안정적인 체중 유지가 타당한 목표가 될 수 있다.”고 말했다.

연구팀은 그러나 이 연구 결과는 고령 여성에 대한 일반적인 체중 감량 권고가 수명 연장에 도움이 되지 않을 수 있음을 시사하지만 체중 감량을 권장하는 의학적 조언이 건강이나 삶의 질 개선을 위한 것이라면 귀 기울여야 한다고 덧붙였다.

사진=shutterstock