

발건강

피부건조증(Xerosis cutis)

▶ 1497호에서 이어집니다.

건조된 피부는 순한 비누의 사용, 목욕물에 오트밀 팩, 그리고 목욕 후 즉시 보습제를 사용함으로써 호전을 볼 수 있고, 과도한 비누가 발생할 때는 젖산이나 알파하이드록산이 첨가된 보습제가 도움을 줄 수 있습니다. 환자는 뜨거운 목욕이나 사우나를 해서는 안 되는데 그 이유는 피부로부터 수분 손실을 유발시키기 때문입니다.

피부의 노화가 피부건조증의 주요 원인일 때는 완치가 매우 어렵습니다. 수분과 피지의 부족에서 병증이 악화되기 때문에 더 이상 피부가 건조해지지 않도록 증상 완화에 노력을 해야 합니다. 또 피부가 건조해지면 가려움증이 수반되고 굵은 부위에 상처가 생기면서 세균감염으로 굵는 경우도 있습니다. 가려움증을 참지 못해 장시간 연고제를 사용하면 고질적인 습관성 피부질환으로 발전할 우려가 높습니다.

주의 사항으로는

1. 목욕을 너무 자주 하지 말고 자극이 심한 비누나 타월로 때를 미는 행동도 피해야 합니다.

2. 너무 뜨거운 물로 샤워하는 것을 피해야 합니다. 미지근하거나 조금 따뜻한 정도로 하는 것이 좋습니다.
3. 목욕 후에는 보디 오일과 로션을 충분히 발라 영양과 보습에 유의하고 실내 공기의 습도를 60% 이상이 되도록 유지하는 것이 좋습니다.
4. 가려움증이 심한 경우에는 피부를 계속 문지르거나 긁어서 생기는 상처나 이차적인 염증이 생기지 않도록 주의해야 합니다.

이미 피부 갈라진 현상이나 이차 감염이 의심될 때에는 즉시 전문의를 찾아가 상담하고 치료 방법을 찾아야 합니다. 특히 합병증으로 인해서 생기는 피부건조증의 경우에는 초기 치료를 하지 않으면 고질병으로 발전할 수 있으므로 정기적인 검사가 필요합니다.

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



가정의학

당뇨병의 치료 미래의 당뇨병 치료법 4 (인공췌장)

1921년 인슐린이 처음 발견된 이후 인슐린은 가장 효과적인 당뇨병 치료제로 자리매김하였습니다. 물론 현재까지 당뇨병 치료를 위한 여러 가지 경구용 약제들(oral agents)이 많이 시판되고 있지만 그럼에도 불구하고 직접 인슐린을 사용하는 방법은 궁극적인 당뇨병의 치료법이며 제1형 당뇨병(type 1 diabetes)에서는 유일한 치료법입니다.

하지만 인슐린을 여러 번 주사한다고 하더라도 혈당을 완벽하게 조절하기에는 한계가 있으며, 더구나 하루 수차례의 인슐린 주사가 번거롭게 여기는 당뇨병 환자들은 주사를 기피하는 경우도 있습니다. 이를 극복하기 방법으로 인체에서 인슐린을 분비하는 췌장(pancreas)의 기능을 대신하여 주는 인공췌장(artificial pancreas)을 개발하려는 연구가 활발하게 진행되고 있습니다. 인슐린의 분비를 인체 내 췌장에서와 유사하게 제어(control)함으로써 당뇨병 환자의 치료 효율을 높이고자 하는 것입니다.

인공췌장이 성공적으로 활용되기 위해서는 정상과 비슷한 정도로 능동적으로 혈당을 조절할 수 있어야 하며,

그 재료가 생체에 무해하고 안정적이어야 하는 생체 적합성을 지니고 있어야 합니다. 또한 추가 인슐린 요법(additional insulin therapy) 없이도 이식한 인공췌장만으로 혈당 조절이 가능하여야 하고 소모된 인슐린이나 전기 공급 장치가 쉽게 재충전(recharge)을 할 수 있어야 하며, 필요에 따라서는 몸 밖으로 제거가 가능하다는 등의 조건들이 만족되어야 합니다.

인공췌장을 이용한 치료 효과는 이미 입증되어 지속적으로 상품화가 추진되어 왔습니다. 현재 많이 이용되고 있는 인슐린펌프(insulin pump)의 개발에 이어 인공췌장에 대한 연구가 더욱 활발하게 진행되고 결실을 맺어 앞으로 당뇨병의 치료에 효과적으로 활용되기를 모든 당뇨병 환자들과 함께 기대해 봅니다.

오문목 가정의학·비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217



생활건강

천연 항생, 항암제 골든셀 뿌리

건강에 관한 관심이 높아짐에 따라 화학적인 약품을 사용하기보다 대체 요법으로 약초를 구입하여 사용하는 사람들이 많아졌다. 또한 항생제 남용으로 초래되는 면역력 약화의 문제, 그리고 항생제에 대한 내성으로 생기는 문제들은 많은 지식인들의 눈을 천연 치료법으로 돌리게 하였다.

골든셀은 전 약초 영역에서 가장 뛰어난 치료제 중의 하나이다. 거의 모든 질환이나 염증이 좋으며, 특히 소화기관에 관련된 질병에 효과가 높다. 이 약초는 위장에 관련된 모든 질병과 모든 감염과 염증이 탁월한 효과가 있는데, 직접 혈류로 들어가 간 기능 조절을 돕고 정상화시킨다. 또 인체 내 감염을 정지시키며 독을 없애주는 역할을 해 천연 항생제로 불리고 있다. 감기 치료제로도 아주 좋으며, 코, 기관지, 장, 위장, 방광 등 모든 점막질환에 신속한 치유를 가져다 준다. 다른 약초와 같이 사용할 때, 무슨 질병을 치료하든지 간에 강장제의 효능을 증진시킨다. 하제, 양, 종양, 폐양, 의욕 부진, 항생제가 필요한 모든 질병에 쓰이고 약초계에서 일반적으로 가장 즐겨 쓰이고 있다

(*임산부는 복용해서는 안 된다.)

■ 골든셀의 효능

1. 골든셀 차와 함께 복용하면 심장 장애로 인한 고통을 경감시켜주고 심장의 기능을 강화시켜 준다.
2. 위궤양, 십이지장 궤양, 소화불량, 편도선이 부었을 때와 입안이 험했을 때 골든셀을 복용하면 아주 좋은 효과가 있다.

3. 디프테리아, 편도선염, 기타 각종 중증 목 질환 발생 시 복용하면 효과가 좋다.
4. 만성 카타르스 장염 및 기타 모든 카타르스 질환에 효과가 있다.
5. 치조농루증이나 잇몸이 험했을 때 컵에 다 소량의 골든셀 차를 담아 칫솔에 적셔서 치아와 잇몸을 철저히 닦아내면 놀랍게 효과가 있다.
6. 코가 막히든지 코의 점막이 무엇이든지 어떤 종류의 비후 장애에 소량의 양을 물에 녹여서 손바닥을 우묵하게 해서 코를 대고 코로 들여 마셨다가 서서히 내 뱉으면 좋은 효과가 있다.
7. 장 및 방광질환에 골든셀을 복용하면 특효가 있다.
8. 하제로서, 치력, 치질, 전립선 이상증의 치료에 도움이 된다.
9. 방광, 간, 췌장, 비장 및 신장 질환에도 복용하면 효과가 있다.

골든셀은 이상 열거한 바와 같이 여러 가지 다른 약초와 병합해서 사용하기도 하며 골든셀만을 단독적으로 사용할 수도 있고 또 다른 여러 방법으로 다양하게 사용할 수 있다. 그 다양한 방법 중에는 1차수저의 골든셀을 물 1컵에 타서 식후에 하루 2-3회 복용하면 된다. 또는 1티스푼의 가루를 입에 넣고 물을 마셔도 된다. 시중에는 골든셀이 함유된 여러 가지 약품들이 판매되고 있지만 그 함유량이 극소량이기 때문에 기대할 만한 효과를 못 보는 실정이며 값도 비싸다.

■ 비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

머리카락 풍성하게 하는 '오일 테라피'

탈모의 원인은 다양하다. 미국 'ABC 뉴스'가 집에서 해볼 수 있는 탈모에 방법 5가지를 소개했다. 이 자연 요법들은 피부와 두피에 바르는 것으로 섭취해서는 안 된다. 또 매일 사용하는 것이 아니라 격일 밤 또는 2-3일에 한번씩 사용해야 한다. 만약 피부 트러블이 생기면 바로 중단해야 한다.

■ 코코넛 오일

코코넛 오일은 탈모 예방에 잠재적으로 도움이 될 수 있다는 연구 결과가 있다. 모발 재생을 위한 치료법이 라기보다는 예방 옵션에 가깝다. 액체와 고체 형태로 제공되는 코코넛 오일이 좋다. 코코넛 오일은 혈류에 흡수돼도 안전하며 '머리부터 발끝까지' 사용할 수 있다. 보습제로 사용하는 것이 좋다.

■ 로즈마리 오일

로즈마리 오일은 모발 성장 촉진에 있어 일반의약품 모발 성장 치료제인 미녹시딜과 비슷한 효과가 있다. 로즈마리 오일을 두피에 직접 바르고 오일의 흡수와 혈류를 증가시키기 위해 두피를 강하게 마사지하는 것이 좋다.

■ 페퍼민트 오일

동물 실험에서 두피의 혈류를 증가시켜 모발 성장을 촉진하는 것으로 나타났다. 혈관을 확장시키기 때문이다.



페퍼민트 오일을 다른 오일에 희석한 다음 두피에 직접 바르고 마사지한다. 페퍼민트 오일을 사용한 후에는 피부 자극을 피하기 위해 손을 깨끗이 씻어야 한다.

■ 홍삼

연구에 따르면 홍삼은 생쥐 실험에서 모발 성장을 개선한다. 홍삼은 모낭이 휴식기에서 더 활동적인 단계로 전환하는데 있어 모발이 두꺼워지게 할 수 있다. 홍삼을 다른 오일과 희석하거나 두피에 물방울 형태로 조금씩 사용해야 한다.

■ 두피 마사지만 해도 좋아

두피를 마사지하는 것만으로도 모발의 두께를 늘리는 데 도움이 될 수 있다. 두피로의 혈류를 촉진하기 때문이다. 카페인, 멘톨, 민트 등의 성분을 두피에 바르면 혈류를 증가시켜 전반적인 두피 건강에 도움이 된다.

사진=shutterstock