

발건강

발 무좀 (Tinea Pedis)

발 무좀이란 곰팡이에 의한 피부 감염이다. 통계로는 세계 인구의 15%가 무좀을 가지고 있다는 연구 결과가 있다. 피부의 바깥층을 백선균(Trichophyton)이 감염해서 무좀을 일으키며 증상들은 세가지 유형으로 나눌 수 있다.



첫째는 제일 흔한 지간형, 주로 발가락 사이의 피부가 갈라지고 냄새가 난다.

둘째 소수형은 물집 형태로 나타나는 무좀으로 발바닥이나 발 옆에 생기고 간지러운 증상이 있다.

마지막 과각화형은 발바닥 주변의 피부가 두꺼워지고 간지러워 긁으면 하얀색 피부들이 떨어지고 피부가 약간 붉은색으로 변한다.

무좀이 심한 경우는 피부가 갈라진 틈을 통하여 박테리아가 침입하게 되어 면역성이 약한 당뇨 환자들에게 이즈 환자들은 2차 감염이 생기는 경우도 있다. 발 무좀을 계속 놔두면 발톱으로 전이되어 곰팡이 발톱으로 변질 수도 있다. 백선균은 사람과 사람으로 옮는 경우도 있지만 백선균이 잘 서식할 수 있는 신발이나 양말 등으로 옮는 경우가 많다.

치료는 아주 간단하다. 바르는 약을

의사로부터 처방 받아 1개월 정도 바르면 많은 경우 좋은 결과를 볼 수 있다. 발무좀이 심한 경우에는 복용하는 약과 바르는 약을 같이 사용해야 된다. 예방으로는 신발을 건조한 곳에서 말리고, 신고 난 후에 Anti-fungal shoe spray를 뿌려주면 신발에 백선균이 번식하는 것을 막을 수 있다. 발가락 사이가 습해서 무좀이 쉽게 걸릴 수 있으니 샤워를 끝내고 발가락 사이 사이를 잘 건조해야 된다.

사진=shutterstock

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

전립선비대증(BPH)

진단(Diagnosis): 기타 검사

전립선비대증은 배뇨의 속도를 재는 요류측정술, 배뇨 후에 방광에 남아 있는 소변량을 측정하는 잔뇨 측정 검사, 방광 기능을 알아보기 위한 요류 역학 검사, 상부요로와 방광의 형태를 보기 위한 요로 초음파 검사나 배설성 요로 조영술 등을 환자 상태에 따라 시행하기도 합니다.

이들 검사는 전립선비대증 환자 모두에게 적용하는 것은 아니며, 전립선 자체가 아닌 다른 질환으로 생긴 것으로 여겨지는 증상들이 나타나거나, 장기적이고 심한 전립선비대증에 의해서 방광이나 상부요로의 변성이 의심될 때 선택적으로 시행이 되어야 합니다.

요류측정술은 비교적 간단하게 배뇨 속도를 비침습적으로 측정하여 하부요로 폐색의 정도를 객관적으로 확인하는 검사입니다. 정상인의 경우 최대요속은 20-25ml/sec인데, 전립선비대증 환자에서는 최대 요속이 15ml/sec 이하로 감소되며 그 모양도 정상과는 달리 중간에 기복을 나타내고 배뇨 시간도 지연이 됩니다.

잔뇨 측정 검사는 과거에 요도를 통해 가느다란 도뇨관을 삽입하여 남은 소변량을 측정하였으나, 최근에는 초

음파를 이용하여 훨씬 간단하고 편안하게 측정할 수 있습니다.

요로초음파 검사나 배설성 요로조영술은 소변에 피가 섞여 나오는 혈뇨가 재발되는 요로감염증, 신기능의 감소가 있거나 요로결석이 의심될 때, 혹은 이전에 요로계의 수술을 받은 적이 있는 경우에 시행하며 단순히 전립선비대증만 있는 경우 꼭 필요한 검사는 아닙니다.

방광경 검사를 시행하면 방광과 전립선의 일반적인 모습에 대한 정보를 얻을 수 있으며, 전립선 부위의 길이, 요도 협착 여부, 전립선요도의 폐색 여부 등을 알 수 있고 방광의 육주화나 소낭 등 방광 하부 폐색에 의한 이차적 변화를 관찰할 수 있습니다.

전립선비대증에 대해 수술을 결정하였을 때에 수술 방법을 결정할 때에도 도움이 됩니다.

오문목 가정의학,비뇨기과
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, 인지 능력과 기억력, 주의력, 집중력, 학습 능력, 이상 행동 등의 개선이 보고되었습니다. 또 미국에서 실시된 임상시험에서는 1일 300mg의 포스파티딜세린을 노화성 기억장애 환자 149명에게 12주간 투여한 결과, 신경학적 지표 개선이 인정됐다는 보고도 있습니다.

알츠하이머의 확실한 원인은 밝혀져 있지 않지만, 일반적으로는 뇌의 혈류를 좋게 하면 개선 효과가 있다고 알려져 있습니다.

포스파티딜세린은 뇌세포막을 구성하는 인지질의 한 종류로, 음식으로 섭취하는 포스파티딜세린은 일단 분해되고 나서 뇌에 들어가 재합성돼 뇌의 영양분이

됩니다. 재합성된 포스파티딜세린은 혈관벽이나 적혈구의 세포막을 부드럽게 해 혈액순환을 개선합니다. 그 결과 뇌세포의 신진대사가 활발해집니다. 포스파티딜세린은 물에 친숙해서 세포 내의 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. 은행잎에 많이 들어있는 식물성 영양소인 Flavonoids는 혈관을 확장시켜 혈류 증가를 유도하기 때문에 세포의 기능을 활성화시키고, 활성산소로부터 세포를 보호합니다. 뇌에서는 뇌세포와 뇌혈관벽을 보호하여 그 기능을 활성화시킵니다.

또 은행잎 추출물(50:1의 고농축 농도의) 정크 성분을 1일 160mg씩 4주 복용하면 시력이 향상되고, 1일 320mg씩 4주 복용하면 이명이 확실하게 개선되었다는 연구 결과도 있습니다.

◆ 가든그로브 비타민전문점
(714) 534-4938

생활건강

운동 후 실때 코호흡 해야하는 이유

입보다는 코로 숨을 쉬는 것이 혈압을 낮추고 전반적으로 몸을 편안하게 해 심장병 위험을 낮춰준다는 연구결과가 나왔다.

플로리다주립대의 조셉 왓소 교수(생리학)가 이끄는 연구진은 20명의 젊은 성인 지원자에 대해 휴식 조건과 운동 조건에서 심혈관계 기능에 대한 교차 비교연구를 수행했다. 휴식 조건에서는 참가자 전원 번갈아가며 코로만 호흡하거나 입으로만 호흡하게 했다.

먼저 5분간 조용히 앉아 있다가 5분간 자신의 페이스에 맞춰 호흡하게 했다. 코호흡은 입술을 다문 채로, 입 호흡은 코의 공기 흐름을 막기 위해 부드러운 코 클립을 채우고 수행하게 했다.

운동 조건은 약간의 경사로를 적당한 속도로 걷는 일상생활 활동을 모방하기 위한 것이었다. 지원자들은 고정식 자전거를 타는 동안 7분 동안 자신의 호흡 속도에 따라 무작위 순서로 숨을 쉬었다. 휴식 조건과 마찬가지로 한번은 입으로만 숨 쉬고 다음엔 코로만 숨 쉬게 했다. 연구진은 각 조건에서 지원자의 혈압, 혈중 산소농도, 심박수를 측정했다. 그 결과 코



호흡은 기도를 이완시키고 호흡의 효율성을 향상시키는 것으로 나타났다.

연구진은 휴식기에 코로 숨을 쉴 때 그들의 평균 혈압과 이완기 혈압(최저 혈압)이 더 낮은 걸 발견했다. 이완기 혈압은 심장박동 사이 수축이 끝나고 심장에 혈액이 차오를 때 동맥에 가해지는 혈압을 말한다. 또 비강 호흡은 신체의 신경계를 '투쟁 또는 도피' 상태가 아니라 '휴식과 소화' 상태로 전환시켜준다고 연구진은 밝혔다.

그러나 비강호흡의 이런 우위는 휴식 상태에서만 그러했다. 운동을 할 때는 비강호흡과 구강호흡 사이에 차이가 없는 것으로 나타났다. 연구진은 "우리는 이번 연구 데이터를 구강호흡보다 비강호흡이 예후적 심혈관 변수의 개선에 도움이 되지만 운동 중에는 그렇지 않다고 결론 내렸다" 라고 밝혔다.

사진=shutterstock