

발건강

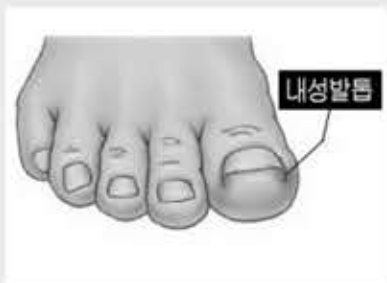
내성발톱

발톱이 살을 파고 들어 발톱 주변 피부가 감염이 돼서 저희 오피스를 찾아 오는 환자들이 많습니다. 이런 증상을 내성발톱이라고 합니다. 영어로는 Ingrown Toenail, 즉 안쪽으로 자라는 발톱이란 뜻입니다.

원인으로는 유전적인 영향이 제일 크고, 곰팡이 발톱으로 인하여 발톱이 두꺼워져서 살을 파고 드는 경우도 적지 않습니다. 내성발톱은 딱 조이는 신발을 신고 심한 운동을 하게 되면 증상이 더 심해집니다.

치료의 방법은 다양합니다. 우선 감염이 났을 때는 미지근 물에 Epsom Salt(목욕용 소금)를 넣어서 하루에 10분 정도 발을 담그고 항생제를 복용해야 합니다.

수술법으로는 두 가지 방법이 있습니다. 첫째로는 Nail Avulsion 즉, 살에 파고드는 발톱 부분만 간단하게 수술로 제거하는 방법입니다. 부분 마취를 하고 수술 시간은 5분 정도로 수술 후 통증은 거의 없습니다. 둘째는 Matrixectomy라고 살에 파고드는 발톱 부분을 빼고 뿌리에 약물을 발라서 더 이상 살에 파고드는



부분의 발톱이 자라지 않게 하는 방법입니다. 수술 시간은 첫째 방법에 비해 3분 정도 더 길지만 내성발톱이 다시 날 확률이 거의 없어서 필자는 환자들에게 두 번째 방법을 추천합니다.

혈액 순환이 잘 안 되는 환자와 당수치가 높은 당뇨 환자는 수술 후 상처가 잘 아물지 않을 수 있습니다. 그러므로 연세가 많고 당 조절이 잘 안 되고 있다면 수술 전에 안전하게 혈액 순환 검사를 하는 것이 좋습니다.

수술 후 바로 운동을 신고 걸을 수 있고 다음날부터는 샤워도 가능합니다.

강원국·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) 수술치료법(Operation)



전립선비대증 치료 방법으로는 풍선 확장술(balloon dilation), 전립선부요도 스텐트삽입술(prostatic stents), 온열 요법(hyperthermia treatment), 열치료법(thermotherapy), 전기기화술(electro-vaporization), 경요도적 침소작술(transurethral needle ablation, TUNA) 등이 있습니다.

또한 다양한 종류의 레이저를 이용한 최소침습치료법들이 개발되어 환자 치료에 사용되고 있는데, 여기에는 경요도적 레이저 유도 전립선 절제술(transurethral laser-induced prostatectomy, TULIP), 직시하 레이저소작술(visual laser ablation, VLAP) 레이저 전립선소작술(laser ablation), 간질성 레이저응고술(interstitial laser! coagulation, ILC) 등 여러 의료 장비 회사에서 매우 많은 제품들이 나와 있습니다. 또한 초음파(ultrasound)의 파장을 이용하여 열을 발생시키는 방법을 적용한

고강도 초점 초음파치료술(High-Intensity Focused Ultrasound, HIFU)과 같은 고가의 장비도 나와 있어서 치료법을 선택하기가 쉽지만은 않습니다. 다만 이들 최소 침습적인 치료법들 중에는 아직까지 장기적인 추적 결과(long term follow up result)가 보고되어 효과가 입증된 종류가 많지 않아 그 치료 효과가 인정을 받지 못하는 치료법들도 있습니다.

일반적으로 덜 침습적인(less invasive) 방법일수록 수술을 받기가 편리하고 수술 후의 고통 받는 정도와 기간이 짧을 수 있습니다. 반대로 더 침습적인(more invasive) 수술방법일수록 재발률(recurrence rate)이 적은 편이며, 수술 방법을 고려할 때는 전문의와의 면밀한 상담을 하여, 수술 방법들의 장단점을 잘 고려해서 자신에게 가장 적절한 수술 방법을 선택하도록 해야 하겠습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



생활건강

면역력에 좋은 비타민C

모든 사람에게 효험 있는 만병통치약은 없습니다. 그런데 그래서 지나치게 비싼 건강 보조제가 건강에 더 도움이 될 것이라고 생각하는 사람들도 있습니다. 하지만 건강 유지의 핵심은 면역을 유지하는 것입니다. 이를 실천하기 가장 쉬운 것도 비용이 적게 드는 방법은 바로 비타민C 요법입니다.

비타민을 보충제로 많이 먹으면 몸에 축적되어 해롭다는 말을 들은 적이 있을 것입니다. 미국의학협회의 식품영양위원회에서는 각 영양소별로 거의 모든 사람들에게 부작용이 없는 최대 1일 관용량(ULs, Tolerable Upper Intake Levels) 정해놓고 있습니다. 이는 모든 사람들에게서 경미하게라도 부작용이 나타나지 않기 때문에 누구나 섭취 하더라도 안심할 수 있는 용량입니다. 이 가운데 비타민C의 최대 1일 관용량은 다음과 같습니다.
▶1-3세: 400mg ▶4-8세: 650mg ▶9-13세: 1,200mg ▶19세 이상: 2,000mg

그런데 여러 연구 결과 비타민C를 1일 10g을 섭취해도 심각한 독성이나 부작용이 생긴다는 증거는 없습니다. 다만 일부 사람들은 그보다 적은 용량에도 설사나 위장 자극이 있을 수 있습니다. 그럴 경우 용량을 줄이거나 중단하면 증상이 곧 사라집니다. 그래도 모든 성인에게 있어 이렇게 경미한 설사나 위장 자극조차 일어나지 않을 것이라고 인정되는 최대량을 1일 2g으로 정했고, 이를 성인의 최대 관

용량으로 결정한 것입니다. 서울대학교 비타민C연구소장 이왕제 교수는 보통 성인들의 성인병 예방 목적으로 하루6g의 고용량 비타민 C를 복용할 것을 권장하고 있습니다. 개인마다 차이가 있기 때문에 복용량을 서서히 늘리는 방법으로 자기에 맞는 방법을 찾는 것이 좋습니다. 위가 약하거나 위산과다가 있는 사람은 나누어서 복용합니다.

한편 비타민C의 주원료인 아스코르빈산은 물에 녹으면 강한 산성을 띠기 때문에 한번에 2g 이상을 먹으면 위장에 상처가 있거나 점막이 약한 상태인 위염이나 위궤양 환자들은 자극에 민감할 수 있습니다. 그래서 여러 번 나누어 복용 하되 정제 대신 캡슐 형태로 섭취하면 위장에 자극이 적습니다. 특히 위가 약한 사람들은 산도가 없는 미네랄 아스코베이트(calcium ascorbate), 마일드씨, 이스트씨, 중성비타민, 등은 위장장애가 없는 비타민이기 때문에 위장의 자극을 줄이면서 고용량으로 선택하기 좋은 제제입니다.

비타민C의 원료는 하얀 색깔입니다. 그래서 비타민C를 고를 때는 100% 하얀색이 좋으며 기본 색깔에서 벗어났다면 황변현상의 요지가 있으니 피하시는 게 좋습니다.

■비타민 전문점
▶ 문의: (714) 534-4938

생활건강

운동 후 생긴 근육통 빨리 푸는 방법

운동 후 근육통이 느껴져서 근육이 잘 단련되었다고 생각하는 경우가 있는데, 근육통을 방치한 채 계속 운동하다가 자칫 큰 부상으로 이어질 수 있어 주의해야 한다.

■ 통증 부위 마사지

보통 3-4일이 지나면 회복되지만, 근육 내 혈액순환을 개선하면 더 빠르게 통증이 완화될 수 있다. 마사지를 해줄 경우 손상된 근육 주위로 몰린 혈액을 순환시키면서 뭉친 근육을 풀어주기 때문에 근육통을 풀어줄 때 도움이 된다. 먼저 부드러운 마사지로 근육을 통이는 것이 좋다. 그 후 근육통 부위에 적당한 압력을 가하며 마사지해 보자. 압력을 가하면 근육 내 혈액순환을 촉진시켜 근육통 완화에 도움 된다.

■ 운동 전후 스트레칭

스트레칭은 근육을 수축, 이완시켜주기 때문에 운동 전, 후에 반드시 하는 게 좋다. 근육을 풀어주면 관절과 근육의 가동 범위를 넓혀주기 때문에 근육통을 예방할 수 있다. 이미 근육통이 심하다면 근육통이 있는 부위의 근육을 쭉 편 자세로 반동을 주지 않은 채 10-20초간 유지하며 스트레칭해 보자. 반동을 주는 자세는 근육이나 힘줄에 손상을 줄 수



있으므로 주의해야 한다. 스트레칭을 할 때는 너무 급하지 않게 해야 하며, 통증을 유발하는 스트레칭은 피하는 것이 좋다. 또한 근육을 다양한 방향으로 늘려서 골고루 스트레칭해야 근육통을 예방할 수 있다.

■ 운동 직후 냉찜질, 근육통엔 온찜질

운동 후 근육통이 있을 때 냉찜질을 빠르게 회복시키는 방법은 냉찜질이다. 얼음주머니(아이스팩)를 근육통이 생긴 부위에 갖다 대면 된다. 얼음은 근육을 차게 해 편안한 느낌을 주는 통증 완화 특성을 갖고 있으며, 근육에서 방출되는 열을 흡수하고 냉기를 퍼뜨린다. 몸이 차가워지면 추가 손상을 방지하고 회복 속도를 높일 수 있다. 근육통 회복 단계에서는 온찜질이 좋다. 온찜질을 통해 혈액순환이 촉진되어 근육 이완과 붓기를 완화시킨다. 특히 근육 통증과 근육 강직이 있을 때 온찜질을 하면 효과를 볼 수 있다.

사진=shutterstock