

발건강

레이저를 이용한 곰팡이 발톱 치료

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 1064nm 펄스를 사용하여 고열을 발생시켜 발톱 안에 있는 곰팡이를 제거한다. 레이저가 효과적인 이유는 무좀진균이 서식하고 있는 두꺼운 각질층과 손발톱 안쪽에 강한 열이 전달돼 효과적으로 살균하



▲ 레이저 치료 모습. 사진=shutterstock

기 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 상담받아 보는 것이 좋다.

강원국·김상엽 발·발톱 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)

▶ 지난호에서 이어집니다.

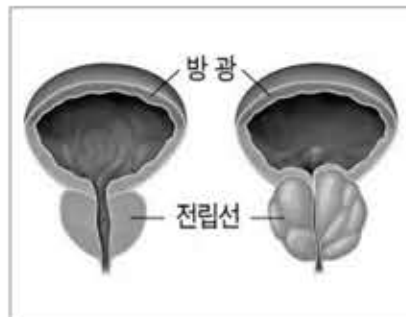
이러한 경우를 막기 위해서는 전립선비대증에 의한 증상이 나타나기 시작할 때부터 조기 약물요법과 같은 치료를 받아서 방광과 신장의 기능을 영향을 받지 않도록 해야 합니다.

따라서 증상이 나타나기 시작하면 상태를 정확히 진단받고 필요한 조치를 일찍 시작하기 위해 전문의와 상담 치료를 받아야 합니다. 그렇게 해서 전립선비대증이 더 진행되는 것을 막아야 합니다.

한편, 수술이 필요하더라도 환자의 전신적인 상태(general condition)나 수술을 받아서 더 큰 문제들이 생길 수 있을 가능성이 높은 환자들은 수술을 받지 않도록 해야 합니다.

폐(lung)나 심장질환(heart disease) 때문에 마취(anesthesia)가 위험할 수 있는 환자, 출혈성 질환(bleeding disorder)이 있는 경우나 항응고제(anti-coagulant)를 계속 사용해야 하는 환자 등이 이런 경우에 해당합니다.

또 신경학적 질환(neurological disorder), 예를 들어 알츠하이머 치매(Alzheimer dementia), 파킨슨씨 병(Parkinson's disease), 뇌졸중(cere-



brovascular accident: CVA) 등이 있는 환자, 외요도괄약근 기능부전(external urinary sphincter insufficiency), 역행성 사정(retrograde ejaculation)이나 요실금(urinary incontinence)과 같은 수술 후에 나타날 수 있는 후유증에 민감한 경우가 포함됩니다.

그리고 환자가 수술을 원하지 않는 경우에도 해당하는데 이런 분들은 수술 이외의 가능한 방법을 찾아 치료해서 증상을 개선시키도록 해야 합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



생활건강

피부와 관절에 탄력을 주는 콜라겐

콜라겐은 우리 몸의 단백질 성분으로 뼈, 근육, 힘줄에서 발견됩니다. 콜라겐은 아미노산이 모여 형성된 단백질 구조로 피부 진피층의 80-90%를 구성하며, 20대를 시작으로 체내 함량이 줄어들면서 나이가 들수록 빠른 속도로 감소하여 잔주름이 점점 늘어나기 시작합니다.

콜라겐은 크게 2종류로 생선 콜라겐과 동물성 콜라겐으로 구분합니다.

생선 콜라겐은 저분자 콜라겐으로 흡수가 고분자인 동물성 콜라겐보다 월등히 우수합니다. 저분자 콜라겐은 피부와 유사한 분자 크기로 체내 흡수가 잘 되어 진피층의 콜라겐을 채워줘 피부 탄력 증진은 물론 주름 개선에 많은 도움을 줍니다.

생선 콜라겐은 일반 콜라겐보다 흡수율이 42배정도 높기 때문에 가격이 비싸더라도 선호도가 높습니다. 생선 콜라겐은 대구나 명태 홍어 연어 등의 껍질이나 비늘에서 대부분 추출하고 있습니다. 주로 주름 완화, 피부 탄력과 연골 탄력을 주어 기관을 부드럽고 활력 있게 도와줍니다. 주요 효능은 다음과 같습니다.

● 잔주름 개선과 피부 보습 효과

저분자 콜라겐은 수분과 결합하는 힘이 매우 강하며 히알루론산의 배출을 막아 진피층의 수분량을 높여주기 때문에 피부 보습 효과가 뛰어납니다. 그리고 칼슘의 손실을 막아 탈모나 골다공증에

방에 많은 도움이 됩니다.

● 심혈관 질환 개선 효과

나쁜 콜레스테롤을 낮춰주어 혈관 질환 개선에 도움을 줍니다. 결핍 증상이 생길 경우 동맥경화를 부르는 고혈압과 치매, 치주염, 골다공증을 앞당길 수 있습니다.

● 신진대사 촉진

근육량을 높여 주며 신진대사를 좋게 하여 체내의 노폐물을 배설시켜 적정 체중을 유지하는데 도움을 줍니다.

● 관절염을 완화

콜라겐은 일반적으로 연골을 구성하는 물질이기 때문에 연골의 손상을 방지하여 관절염과 관련된 질병들을 예방하는 효과가 탁월합니다.

도가니탕이나 닭발이 콜라겐의 공급원이 될 수도 있습니다. 그러나 흡수력에서는 저분자 콜라겐이 월등히 우수하기 때문에 소화력이 약하거나 노약자인 경우는 저분자 생선 콜라겐을 선택하는 것이 좋습니다. 그리고 요즘은 조제 능력이 발달하여 콜라겐의 흡수 능력을 도와주는 히알루론산이나, 비오틴, 소나무유황 성분, 비타민C 성분의 조합으로 굳이 여러가지를 먹지 않아도 한 가지 제품으로 선택할 수 있는 것도 있으므로 눈여겨볼 만합니다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

전신 무너뜨리는 골반 틀어짐 신호

옷 매무새를 확인하려고 거울 앞에 섰다가 치마가 돌아간 걸 발견한 경험한 여성이 있을 것이다. 치마가 유독 한 방향으로 돌아간다면 '골반 틀어짐'을 의심해 봐야 한다.

골반 틀어짐의 주 원인은 '잘못된 자세'다. 몸의 중심축을 받치고 있는 골반이 한쪽으로 틀어지게 되면서 척추는 골반과 반대 방향으로 이동해 체형이 전체적으로 돌아간 것이다.

골반은 상체 몸통과 하체 다리가 맞닿는 곳이다. 골반이 틀어질 경우 상하체의 균형이 깨질 수 있다. 허리, 목 등 척추에 영향을 미치기 때문에 전신의 불균형으로 이어진다.

만약 ●똥바로 눕거나 옆드림 때 좌우 다리 길이가 다르다 ●옆드려 눕거나 서 있을 때 양쪽 엉덩이 높이가 다르다 ●치마가 매번 한 쪽으로만 돌아간다 ●신발 뒷굽 중 한쪽이 유난히 빨리 닳는다 ●걸고난 후 한쪽 다리만 더 잘 붓고 피로감이 심하다 ●한쪽 발목만 자주 삔다 ●무릎이 땅에 잘 안 닿거나, 닿을 때 통증이 느껴진다 등의 증상이 있다면 골반 틀어짐을 의심해 봐야 한다.

골반이 틀어진 채로 생활하면 체중이 한쪽으로 치우치게 되어 척추관절



질환이 발생할 위험도 높아진다. 또 비틀어진 자세로 몸의 순환구조가 막힐 경우, 통증, 노폐물 축적, 장기 유착 등의 증상도 보일 수 있다.

가장 안좋은 자세는 다리 꼬기다. 한쪽 방향으로 다리를 꼬면 그 방향으로 골반이 틀어지고 근육과 인대가 긴장한다. 골반은 척추와 연결되어 있어 자연스럽게 척추도 변형된다. 장기간에 걸쳐 틀어진 골반을 되돌리는 것은 쉽지 않다. 이 때문에 평소 바른 자세를 유지하는 노력이 필요하다. 평소 의자에 앉아있거나 걸을 때 복식호흡을 하는 것도 도움이 된다. 뒷주머니에 스마트폰이나 지갑, 차키 등을 넣지 않으며, 양반다리도 삼가는 것이 좋다.

골반 틀어짐은 오래 방치할수록 치료가 어려워지기 때문에 의심된다면 되도록 빨리 진단을 받고 치료해야 한다.

사진=shutterstock