

발건강

곰팡이 발톱

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 1.064nm 펄스를 사용하여 고열을 발생시켜 발톱 안에 있는 곰팡이를 제거한다. 레이저가 효과적인 이유는 무좀진균이 서식하고 있는 두꺼운 각질층과 손발톱 안쪽에 강한 열이 전달돼 효과적으로



▲ 레이저 치료 모습. 사진=shutterstock

살균하기 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 상담 받아 보는 것이 좋다.

강한국·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

당뇨병의 치료

인슐린 요법 (Insulin Therapy)

인슐린은 원래 췌장(pancreas)의 베타 세포(beta cell)에서 만들어져 분비되는 호르몬(hormone)이며, 그 작용은 혈당을 이용하는 몸의 말단 장기세포(end organ cell)들이 당을 세포 안으로 끌어들이도록 하는 것입니다.

인슐린이 절대적으로 부족한 제1형 당뇨병이나 상대적으로 부족한 제2형 당뇨병 모두에게 인슐린 요법은 혈당 조절(blood glucose control)을 위해 가장 확실하고 중요한 방법입니다.

인슐린을 사용하고 있는 분들은 본인의 쓰시는 인슐린의 치료 효과(effect)와 부작용(side effect)을 잘 이해하고 정확한 작용 방법(action mechanism)과 같은 특성을 아는 것이 당뇨병의 조절(control)과 합병증(complication)의 방지를 위해서 매우 중요합니다.

인슐린에는 여러 가지 종류가 있는데 구분은 작용 시간(action time)과 지속 시간(duration of action)에 따라 크게 초속효성(rapid acting), 속효성(short acting), 중간형(intermediate acting), 지속형(long acting) 인슐린과 이들을 투여 시간에 맞추어 적절히 섞은 혼합형(mixed type)으로 구분할 수 있습니다.

초속효성 인슐린은 가장 최근에 개발된 약으로 매우 빠르게 작용하며, 짧게



효과를 보는 것이 특징입니다. 리스프로(lispro) 인슐린과 아스파르트(aspart) 인슐린이 여기에 속하며, 보통 피하주사(subcutaneous injection)시에 작용은 5-15분 이내에 나타나고 1시간 이내에 최고 효과를 보이며, 지속 시간은 3.5-4시간 정도입니다. 식후(post-prandial)의 혈당 상승을 효과적으로 예방할 수 있고 식사 직전에 식사량을 예측하여 적절한 용량(dosage)을 주사할 수 있어서 편리하지만, 가격이 비싼 것이 단점입니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



생활건강

천연 항생, 항암제 골든씰 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.

골든씰은 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 열수로 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, 안, 종양, 폐양, 의욕 부진, 항생제가 필요한 모든 질병에 쓰이고 약초계에서 일반적으로 가장 즐겨 쓰이고 있다

(*임산부는 복용해서는 안 된다.)

■ 골든씰의 효능

1. 골든씰 차와 함께 복용하면 심장 장애로 인한 고통을 경감시켜주고 심장의 기능을 강화시켜 준다.
2. 위궤양, 십이지장 궤양, 소화불량, 편도

선이 부었을 때와 입안이 험했을 때 골든씰을 복용하면 아주 좋은 효과가 있다.

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

골든씰은 다양한 방법으로 복용할 수 있다. 1. 찻수저의 골든씰을 물 1컵에 타서 식후에 하루 2-3회 복용한다. 또는 1티스푼의 가루를 입에 넣고 물을 마셔도 된다. 시중에는 골든씰이 함유된 여러 가지 약품들이 판매되고 있지만 그 함유량이 극소량이기 때문에 기대할 만한 효과를 못 보는 실정이며 값도 비싸다.

■ 비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

운동 후 먹으면 근육에 좋은 식품

근력운동을 하면 근육에 미세한 상처가 생기는 탓에 몸 여기저기서 빠근한 근육통을 느끼게 된다.

하지만 상처가 회복되는 과정에서 근육의 양이 늘어나고, 결국 근력이 강화된다. 운동 후 어떤 음식을 섭취하면 통증을 줄이고 회복 과정도 단축할 수 있을까?

■ 바나나



땀으로 빠져나간 전해질인 칼륨을 보충하는 데는 바나나가 최고다. 바나나는 운동 후 3시간 안에는 먹는 게 좋다.

■ 시금치

시금치에는 비타민 A, B, C를 비롯해 염증 예방을 돕는 영양소가 가득하다. 또한 시금치 한 접시에는 단백질 5g이 들어 있다. 탄수화물 약간을 곁들여 먹는 게 좋다. 단백질은 탄수화물과 함께일 때 더욱 잘 흡수되기 때문이다.

■ 블루베리



블루베리에는 항산화 성분이 풍부하고 탄수화물과 시르투인의 훌륭한 공급원이기도 하다. 장수 유전자로 불리는 시르투인은 세포의 사멸, 염증 전달, 신진대사 등의 기능을 조절하고 회복을 지원한다.

■ 녹차



연구에 따르면, 녹차 추출물을 500mg씩 섭취한 이들은 운동으로 인한 근육 손상이 줄어들었다. 녹차에는 운동으로 인한 산화 손상을 복원하는데 도움이 되는 카테킨 등 항산화 성분이 풍부하기 때문이다.

사진=shutterstock