

다한증의 원인과 치료법

라이포셋 흡입술로 땀과 냄새 '한방에'

간단한 시술로 겨드랑이 땀샘 제거
손·발바닥은 보톡스 주사요법 효과

좋은 향기는 사람을 행복하게 만든다. 향기에 반해서 프루포즈를 하는 경우만 봐도 알 수 있다.

하지만 악취는 인간에게 부정적인 영향을 준다. 불쾌감은 물론이고 자율 신경에 작용해 두통, 초조감, 의욕 상실을 일으켜 생활의 질을 떨어트리는 한 요소가 된다.

한 설문조사에 따르면 한국 여성의 90%가 스스로 '냄새에 민감한 편'이라고 답했고, 이 가운데 반수가 '냄새에 아주 민감하다'고 말했다.

이제 기온이 올라가고 신체적 활동이 활발한 계절이 됐지만 오히려 땀을 많이 흘리는 사람에게는 불편하기만 하다.

다한증은 땀샘이 과도하게 땀을 흘리는 것을 말한다. 이 두 질환은 땀샘으로 인한 병이라는 공통분모를 가지고 있을 뿐만 아니라 겨드랑이에 증상이 집약돼 있다는 특성도 동일하다.

다한증은 땀샘이 과도하게 땀을 흘리는 것을 말한다. 이 두 질환은 땀샘으로 인한 병이라는 공통분모를 가지고 있을 뿐만 아니라 겨드랑이에 증상이 집약돼 있다는 특성도 동일하다.

다한증은 땀샘이 과도하게 땀을 흘리는 것을 말한다. 이 두 질환은 땀샘으로 인한 병이라는 공통분모를 가지고 있을 뿐만 아니라 겨드랑이에 증상이 집약돼 있다는 특성도 동일하다.

이 두 질환은 땀샘으로 인한 병이라는 공통분모를 가지고 있을 뿐만 아니라 겨드랑이에 증상이 집약돼 있다는 특성도 동일하다. 따라서 겨드랑이 땀샘을 집중 공략하는 방법이 두 마리 토끼를 잡는 효과적인 치료법이다.

다한증은 땀샘이 과도하게 땀을 흘리는 것을 말한다. 이 두 질환은 땀샘으로 인한 병이라는 공통분모를 가지고 있을 뿐만 아니라 겨드랑이에 증상이 집약돼 있다는 특성도 동일하다.

다한증은 땀샘이 과도하게 땀을 흘리는 것을 말한다. 이 두 질환은 땀샘으로 인한 병이라는 공통분모를 가지고 있을 뿐만 아니라 겨드랑이에 증상이 집약돼 있다는 특성도 동일하다.

다한증은 땀샘이 과도하게 땀을 흘리는 것을 말한다. 이 두 질환은 땀샘으로 인한 병이라는 공통분모를 가지고 있을 뿐만 아니라 겨드랑이에 증상이 집약돼 있다는 특성도 동일하다.



박정환 원장이 다한증으로 고생하는 20대 여성 환자의 땀을 줄이기 위해 겨드랑이에 보톡스를 주사하고 있다.

가슴속으로 흉강경을 넣어 문제부위의 교감신경을 차단, 다한증 부위의 땀 배출을 막는 외과적 수술이다. 반영구적인 효과가 있지만 전신마취 수술이어서 부담스러웠고, 수술 부위 대신 등이나 배 쪽에 보형물 다한증상이 나타나 치료효과가 만족스럽지 못했다.

이와 함께 라이포셋 흡입술은 치료 후 바로 일상생활을 할 수 있을 만큼 치료시간이 짧고, 간단하다는 점에서도 바쁜 현대인들에게 각광받고 있다. 시술 후 붓는 것을 방지하기 위해 탄력성이 있는 특수 섬유 옷을 약 2주간 착용해야 하지만 가볍고 얇아 활동에 불편을 주지는 않는다.

바닥, 발바닥 등 극소 부위에 나타나는 다한증에 간단한 '보톡스 주사요법'을 써보는 것도 좋다. 6개월~1년 마다 다시 맞아야 한다는 단점이 있지만 간편하고 빨라서 젊은 층에서는 오히려 긍정적인 반응을 얻고 있다.

심하지 않은 액취증은 자주 씻고, 통풍이 잘 되는 옷을 입고, 땀이 많은 여름에는 샤워 후 파우더를 발라 겨드랑이를 뽁뽁송하게 유지하면 줄어든다. 경우에 따라서는 땀을 억제하는 약 또는 살균 작용이 있는 비누나 연고를 사용하고 겨드랑이 털을 제거하면 어느 정도 없앨 수 있다.

〈아이비 피부과 박정환 원장〉
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

봄의 불청객 춘곤증 극복법

하루 7~8시간 자고 적당한 운동
채소·생선 섭취...커피·담배 금물

매년 이맘때쯤이면 전국 각처에 고개 숙인 회사원들이 하나둘씩 생겨난다. 바로 춘곤증의 대공습이 시작된 것이다. 봄철 피로증후군이라는 용어로 대표되는 춘곤증은 봄철 환경변화에 인체가 적응하지 못해 발생하는 일종의 자연스러운 신체반응이라 하겠다.

한국건강관리협회광주전남지부의 도움 말로 춘곤증의 징제와 극복 방법에 대해 조언한다.

춘곤증은 겨울철에 맞춰있던 신체가 봄에 적응하는 과정에서 발생하는 증상이라고 할 수 있다. 대표적인 춘곤증 증상은 졸음, 식욕부진, 피로감, 소화불량, 현기증 등이 있고 드물게는 불면증과 가슴 두근거림 증세까지 보일 수 있다. 가장 주의해야 할 점은 잠복해 있던 다른 질병과 함께 나타날 수 있다는 것이다.

대부분의 춘곤증 증상은 졸음, 식욕부진, 피로감, 소화불량, 현기증 등이 있고 드물게는 불면증과 가슴 두근거림 증세까지 보일 수 있다. 가장 주의해야 할 점은 잠복해 있던 다른 질병과 함께 나타날 수 있다는 것이다.

춘곤증을 풀아내는 첫 번째 방법은 규칙적인 생활이다. 춘곤증은 질병이라기보다는 신체적응의 일시적 혼란상태다. 따라서 빠른 적응을 위해 일반적인 건강수칙을 지키는 것이 가장 중요하다. 이를 위해서는 하루 7~8시간의 숙면이 필요한데 침실온도를 25°C 정도로 유지하는 것이 좋다.

식생활 조절도 춘곤증 극복에 꼭 필요하다. 아침은 반드시 먹도록 한다. 아침을 거르면 에너지가 부족해 오전 내내 졸기 쉽다. 점심은 가능한한 적게 먹는 것이 좋지만 과식은 뇌로 가는 혈액량, 즉 산소공급량을 줄여 졸음을 부르기 때문이다.

봄이 되면 단백질, 비타민, 무기질 등의 영양소가 겨울 보다 많이 필요하게 되므로 이를 충분히 섭취해 주는 것이 좋다. 아침에는 생선, 두부나 콩, 채소 위주의 식사를 하고 저녁에는 잡곡밥, 불나물 등의 채소와 신선한 과일 등으로 원기를 회복시켜줄 것을 권한다. 특히 비타민B와 C가 풍부한 불나물, 과일, 해조류 등을 충분히 섭취하면 피로회복과 면역력 증강에 도움이 된다.

적당한 운동은 필수. 1주일에 3~5회, 1회 30분~50분씩 달리기나 수영, 자전거 타기, 에어로빅 등의 유산소운동을 하도록 한다. 매일 조금씩 운동을 하면 생체시계가 변화된 외부환경에 빨리 적응할 수 있고 폐활량을 증대시켜 신선대사 기능을 원활히 해줄 수 있다. 피곤하기 쉬운 봄철에는 과음, 흡연, 과다한 카페인 섭취를 피하고 규칙적인 식사와 절제된 생활을 실천해줘야 한다.

수면스트레스는 그날 그날 풀이해주는 것이 좋다. 오전 중에 머리를 많이 쓰는 일을 하고, 오후에는 일상적인 업무를 하는 것이 효율적이며 식사 뒤에는 가급적 운동을 피하는 것도 좋다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대학교병원

암관리 국무총리 표창

화순전남대학교병원(원장·범희승)이 국민건강 증진에 기여한 공로로 2010년 국가암관리사업 유공 정부포상 수상 단체로 선정돼 오는 19일 오전 10시 서울교육문화회관에서 열리는 '2010년도 제3회 암예방의 날 행사'에서 국무총리표창을 수상한다.

화순전남대병원은 2007년 12월 국가 지정 전남지역암센터의 개설으로 지역민들의 암 조기발견 및 치료와 경제적 부담을 줄여주는 효과를 가져와 암 전문병원으로서 입지를 공고히 하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

라식 수술 환자 99% 시력 1.0 유지

밝은안과21 시력교정술 '안전' 조사결과 학회발표



최근 시력교정수술에 대한 일반인들의 관심이 높아지고 있는 가운데 시력교정수술을 받은 환자의 99% 이상이 1.0 이상의 교정시력을 얻었다는 조사결과가 발표됐다.

이 같은 결과는 최근 개최된 '제3회 광주 ACT' 심포지움에서 밝은안과21 윤길중 원장(사진)에 의해 발표됐다.

15일 밝은안과21에 따르면 지난해 이 병원에서 새로운 엑시머 레이저 도입후

3개월 이상 관찰된 수술환자 105명(209안)을 대상으로 한 조사에서 0.8 이상 100%, 1.0 이상은 98.5%로 보고됐다. 이중 1000kHz의 레이저를 이용해 각막 절편을 만드는 '다빈치' 라식은 99%에서 1.0이상의 시력을 보였다. 또한 환자의 42%에서 1.2이상의 시력을 회복했다.

이는 웨이브 프론트 옵티마이저 방식의 이용률 수술이 탁월한 시력개선효과

를 가져왔으며 안경과 렌즈 등 시력교정 보조장치 보다 높은 교정효과로 이상적인 시력으로 회복이 가능하다는 의미다.

밝은안과21 윤길중 원장은 "웨이브 프론트 옵티마이저를 이용한 시력교정수술 방식이 환자들에게 좋은 효과를 보였으며 수술 후 시력이 1.0 이상, 더욱 선명하고 또렷한 시력을 가지고 밤에도 불편함이 없는 건강한 눈을 만들 수 있다"고 설명했다. /채희종기자 chae@

적십자 회비 모금기간 4월 10일까지 연장

광주·전남 모금 목표 81% 그쳐

대한적십자사 광주·전남지사는 지난 1월20일부터 시작한 적십자 회비 모금 목표액에 못미쳐 오는 4월 10일까지 적십자회비 연장모금을 실시한다고 밝혔다.

회비모금실적은 15일 현재 목표액의 81.9%인 21억6천9백여만원(목표액 26억5천만원)으로 모금되었으며, 광주 68.1%(6억1천만원), 전남 89.0%(15억5천683만원) 모금율로 지난해 동기간절적 19억6천여만원(74.0%)보다 다소 높은 편이다.

지역별로는 광양시와 고흥군·장흥군·해남군·무안군·영광군·장성군·완도군·진도군·신

안군이 목표액을 초과한 반면 광주와 전남 지역의 모금율은 전국 평균 모금율 79.6%보다 낮아 계속되는 경기침체 영향으로 시민들의 회비 참여율이 저조했던 것으로 보인다.

이처럼 적십자회비 모금이 난항을 보임에 따라 적십자사 광주·전남지사는 '고액 특별회원 및 후원회원 모집'에 적극 나서는 한편 4월 10일까지 모금기간을 연장하여 전개할 계획이다. 나병진 적십자사 사무처장은 "적십자회비가 아이티지진과 같은 재난 시 구호활동과 우리 주변의 취약계층 지원에 사용되는 만큼 어려울수록 '십시일반'의 나눔에 시민의 따뜻한 관심과 참여를 당부한다"고 호소했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

Advertisement for 'Small Meeting Big Promise' (작은 만남 큰 기쁨) featuring various local businesses and services. Includes categories like '개업·성업 안내', '인터넷가입문의', '우리공인중개사', '싸리골식당', '문창인쇄카렌다', '신항떡볶이', '청원모빌(염주점)', '이지즈상조', '신광당안경', '베네슈공인중개사', '드라이하우스생촌호점', '최가네 너 전북 나 돼지', '숯불갈비 '본가'', '반국한문학당', '캠퍼스스튜디오', '일실공인중개사', '악기나라', '교보생명무등FP지점', '아울렛DC백화점', 'VIP당구장', '명품전문점 '구찌'', '낙지생각', '(주)아이엔에셋보험법인', '키움설비', '그린정수기', '평평이상추튀김&호프', 'G&D도시개발(주)', '참한우식육식당', '쌍용자동차부품주영업소', '문미경공인중개사', '죽녹원첫집', '구어조은담생촌 화점점', '오색갈비', '수연식당', '신포우리만두(전대병원점)', '양영공인중개사사무소', '태평양구이월드'.