

정확한 원인 찾아 조기 치료하면 90%이상 개선 효과



건강 바로 알기 여성 탈모

정진욱

더모 헤어플란트 미지에 피부과 원장

여성형 탈모는 여성에게 가장 흔한 탈모 유형으로 유전적 질환이지만, 남성형 탈모보다 호르몬적인 측면에서 더 복잡하다. 여성 탈모는 사춘기부터 언제든지 발생할 수 있지만 폐경기 이후에 가장 흔하게 나타난다.

건강보험심사평가원 통계에 따르면 2021년 병원을 찾은 탈모 환자 중에서 약 절반 가량이 44%가 여성이었다. 이제까지 탈모는 주로 중년 남성들만의 문제로 알려져 있었다. 그동안 여성들의 탈모가 드물게 느껴졌던 것은 여성 탈모가 남성들에 비해 더 늦은 나이에 나타나고, 남성 탈모에 비해서 탈모된 정도가 심하지 않았기 때문이다. 또한 여성은 다양한 헤어스타일로 탈모부위를 감추거나 위장할 수 있었기 때문에 눈에 잘 띄지 않을 수 있다.

더모 헤어플란트 미지에 피부과 정진욱 원장은 "최

유전·노화·호르몬 변화 등 원인
약물·주사 치료...심하면 이식
과도한 음주나 흡연 피하고
콩·생선·채소 등 식물성 섭취

근에는 병원을 찾아오는 탈모증 환자 중에서 여성 환자의 비중이 크게 늘고 있는 실정이다"고 말했다.

◇가르마와 정수8리 부위에 주로 나타나-여성 탈모는 주로 가르마 부위와 정수리 부위에 나타난다. 처음에는 머리카락이 부드러워지거나 가늘어지면서 가르마가 넓어진다. 증상이 심해지면 두피 노출이 점점 증가하게 된다. 여성 탈모로 인해서 머리술이 줄어들면 탈모로 인한 스트레스는 남성들보다도 훨씬 심한 경우가 많다.

탈모증이 발생하는 원인은 유전, 노화, 호르몬 변화, 스트레스와 심한 다이어트, 빈혈 등이다. 이같이 탈모증은 여러 가지 원인에 의해서 발생하기 때문에 피부과에서 자세한 검사를 받고 정확한 원인을 찾는 것이 탈모증 치료의 가장 중요한 단계이다. 치료는 정확한 진단 후 기대할 수 있으며, 가능



더모 헤어플란트 미지에 피부과 정진욱 원장이 여성의 탈모증 진단을 위해 실시한 두피 확대경 검사결과를 설명하고 있다.

한 한 조기에 치료를 시작하는 것이 좋다. 조기에 발견하고 치료하면 90%이상 치료 효과를 기대할 수 있다.

◇탈모증의 치료=탈모증 초기에는 먹는 약물과

바르는 약물 그리고 레이저나 자기장을 이용한 물리치료와 모낭주사, 탈모관리치료가 가능하다. 다만 탈모증의 치료시기를 놓쳤거나 심한 탈모증은 모발이식 수술로도 회복이 가능하다.

최근에는 인공지능(AI)을 이용한 비절개 모발 이식 로봇이 모발이식 수술에 이용되면서 통증을 줄이고 흉터도 줄이면서 모발이식 탈모치료가 가능하게 됐다.

최근에 많이 시술되고 있는 모발이식 수술은 '비절개 방식'으로 절개 수술에 비해서 회복시간이 짧고, 더 부담없이 수술이 가능하게 됐다. 모발이식 수술은 모낭을 채취하고 모낭을 이식하는 단계로 이루어져 있으며, 비절개로 모낭을 채취하는 시간은 3시간 정도 모낭을 이식하는 시간은 1시간 반 정도 소요된다.

탈모는 치료도 중요하지만 조기 발견과 예방이 가장 중요하다. 평상시 단백질-비타민-미네랄 등을 포함한 영양소를 골고루 섭취해야 하고, 자기만의 방식으로 평상시 스트레스를 적절히 해소하는 것이 탈모 예방과 치료에 도움이 된다. 또한 과도한 음주나 흡연은 피해야 한다.

탈모 예방에는 콩, 생선, 채소 등 식물성 단백질과 항산화성분이 풍부한 음식들이 좋다. 마지막으로 탈모증이 의심되면 전문적이고 경험이 많은 피부과 전문의와 상의하는 것이 탈모증을 예방하고 건강하고 풍성한 모발을 지키는 핵심이다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원 광주금연지원센터 성과보고회

금연사업 활성화 새 방향 제시

조선대병원 광주금연지원센터(센터장 박종)는 최근 광주 무등파크호텔에서 '2022년 금연사업 성과보고회'를 성황리에 개최했다.

이날 보고회에는 정책자문위원인 광주시의회, 광주시청, 언론 실무운영위원(기관)인 5개구 보건소, 5개구 중독관리통합지원센터, 광주광역정신건강복지센터, 광주광역시 통합건강증진사업단, 광주전남도박문제예방치유센터 협의체위원인 위기정소년, 여성, 장애인, 중·소규모 사업장, 전문치료형 금연캠프, 입원환자 등 50여 기관이 참여했다. 이번 금연사업 성과보고회에서는 광주지역 금연

거버넌스 구축으로 금연에 대한 관심 증가와 2023년도 지역사회 금연사업 활성화를 위한 새로운 방향을 제시했다.

보고회 행사는 ▲광주금연지원센터 한해 사업성과 보고 ▲금연우수 사업장 인증패 수여 ▲금연캠프 수료자 및 금연상담사 발표 ▲조선대학교병원 호흡기내과 나용섭 교수 특강 등으로 진행됐다.

박종 광주금연지원센터장은 "이번 성과보고회를 통해 참여기관의 금연에 대한 관심 증가와 적극적인 협조가 활성화 될 것으로 기대된다"면서 "금연사업 활성화를 통해 시민들의 건강증진과 올바른 금연문화 조성을 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원·광주시 공공의료지원단 지역 협력의료체계 강화 심포지엄

전남대병원(병원장 안영근·앞줄 가운데)과 광주시, 광주시 공공보건의료지원단이 최근 라마다 플라자 광주호텔에서 '지역 협력의료체계 강화를 위한 공동 심포지엄'을 개최했다. <사진>

이날 심포지엄에서는 광주 권역 퇴원환자 연계사업 협력기관 담당자와 권역 및 지역 책임의료기관 협력체계 구축 담당자, 시·도 공공보건의료지원단 등이 참여해 퇴원환자 연계사업과 지역협력의료체계 정책 추진 방향 등을 논의했다. <전남대병원 제공>



항암 치료 중인데 고기·회 괜찮을까요?

모든 고기는 암 치료에 도움
날 것 아닌 익혀 먹는게 좋아

암 환자에게 음식은 늘 신경 쓰이기 마련이다. 더욱이 항암치료를 받는 중이라면 이런 고민은 커질 수밖에 없다. 이 때문에 의료진들에게는 어떤 음식을 먹고, 먹지 말아야 하는지를 궁금해하는 질문이 그치지 않는다고 한다.

하지만, 이에 대한 의사들의 답변은 대체로 간단하다. 암을 치료하는 특별한 식품이나 영양소는 없는 만큼 균형 잡힌 식사로 좋은 영양상태를

유지하라는 것이다. 물론 음식 섭취 시 주의해야 할 부분은 있다.

음식물을 꼭 익혀 먹는 게 좋다. 특히 회, 굴, 조개, 대합류 등은 날음식으로 먹지 않아야 한다. 전갈류, 계장 등의 발효식품도 가급적 피해야 할 음식이다.

물도 되도록 끓여 먹는 게 좋겠지만, 시판 중인 생수 대부분은 감염 위험이 매우 적어 안전하다는 게 대체적인 의견이다.

고기는 가리지 않고 먹는 게 암 치료에 도움이 된다. 단백질은 저장되는 영양소가 아닌 만큼 암 치료 중에는 고기 섭취를 통해 단백질을 충분히 보

충하는 게 바람직하다. 고기는 식사 때 위주로 겨란 또는 생선류와 함께 곁들여 먹는 게 권고된다.

채소와 과일도 적극적으로 섭취해야 한다. 채소와 과일에는 항암에 도움이 되는 것으로 알려진 카로티노이드류, 엽산, 비타민C, 비타민E, 피리독신, 셀레늄, 퀴세틴 등이 들어있고 그 밖에도 식이섬유소, 파이토케미컬과 같은 다양한 생리활성 물질을 함유하고 있다.

다만 감염을 예방하려면 위생적인 음식물 관리에 신경 써야 한다. 구매 전 식품의 유통기한을 꼭 확인하고, 간 고기를 살 경우에는 직접 갈아주는 곳에서 사는 게 좋다. /연합뉴스

의료 과소비!
일부의 무분별한 의료 행위는 모두의 부담으로 돌아옵니다

바람직한 의료이용! 실손의료보험 수호의 시작입니다!

손해보험협회