

잇몸에서 나는 피

이를 닦을 때 남보다 많은 피가 섞여 나오고 사과나 배같은 과일을 먹을 때 잇몸으로부터 피가 과일에 묻어 나올 정도이면 몸에 어떤 질병이 있다는 신호가 될 수 있다.

큰 자극을 주지 않았는데도 쉽게 잇몸에서 피가 스며 나오는 질병으로는 크게 칫과 질환과 전신적인 질환으로 나누어 생각할 수 있으나 대부분 칫과 질환에 의해서 온다.

칫과 질환은 ① 이가 깨끗하지 못할때와 ② 이가 고르지 않을 때가 대부분을 차지하며 ③ 해녕은 이가 맞지 않을 때와 ④ 구강암에 의해서도 온다.

□ 이가 깨끗하지 못할때

이를 깨끗이 닦지 않아 잇몸과 이 사이에 쌓인 이물질이 잇몸의 혈액순환을 나쁘게 하여 일어난다. 어렸을때부터 하루 3번이상 이닦는 습관을 갖도록 하는 일이 중요하다. 저녁에 이를 닦고 난 후 과일같은 것을 먹게 되면 다시 이를 닦아야 한다. 부드러운 「가제」나 손가락으로 잇몸을 「마사지」해주는 일은 잇몸의 혈액순환을 도와준다.

이물질이 이미 생겼으면 떼어(스케일링)낸다. 이물질은 아무리 이를 잘 닦아도 생길 수 있으므로 1년에 2~4회 정도 떼어 내는 것이 좋다.

□ 이가 고르지 않을때

이가 고르지 않으면 음식을 씹을때 윗니와 아랫니가 맞닿는 부분의 압력이 고르지 못해 이같은 힘의 불균형이 잇몸에 영향을 주어 결국 이가 깨끗하지 못한때와 같은 결과를 나타낸다. 또한 이가 고르지 못하면 깨끗이 닦을 수 없어 잇몸에 더욱 나쁜 영향을 가져다 준다. 이 때문에 치조농루증(齒槽膿漏症)과 같은 병을 일으키기도 한다. 이를 갈때 고르게 날 수 있도록 전문의와 상의한다.

이미 이가 고르지 못하게 났다면 교정해 주어야 한다. 교정은 어느 연령에서든 할 수 있으나 15~16세가 가장 하기 좋다. 한편 해녕은 이가 맞지 않으면 잇몸의 혈액순환을 나쁘게 하여 역시 잇몸에서 피가 나온다.

이같은 증세는 이를 해녕고 6개월 또는 1년후에도 올 수 있다. 해녕은 이가 잇몸에 부담을 주지 않도록 교정해야 한다. 구강암에 의한 것은 조기에 발견, 치료를 서둘러야 한다.

전신적인 병이 원인이 되는 것으로는 당뇨병 괴혈병 백혈병등이 있다. 또한 과로했다든지 환절기같은때와 여성의 경우 생리기간중에 일시적으로 나타날 수 있다. 이같은 일은 잇몸병을 악화시킬 수 있으므로 잇몸병이 있는 사람은 과로하지 않도록 조심해야 한다.

비누의 개성

하루도 거르지 않고 쓰는 것이 비누이다. 비누원료의 수입중단으로 한 때 비누과동이 일어났고 요즈음은 경성에서 연성으로 합성세제를 바꾸자는 움직임 때문에 비누에 대한 관심이 높아지고 있다. 우리나라에서 생산되는 비누는 어떤 것이 있으며 경성과 연성은 어떻게 다른가. 비누를 쓰는 법등을 알아 본다.

우리나라에서 생산되는 세제의 종류는 쓰임새에 따라 세탁비누, 화장비누, 식기 야채용비누로 나눌 수 있다. 세탁비누는 또 고행비누와 합성세제로 나눈다. 고행비누는 쇠기름 야자기름 같은 동식물유지에 가성「알카리」용액을 가하여 끓여낸 것이다.

고행비누보다 칫투력이 강하고 때와 기름을 섬유에서 떼어 내는 힘이 큰 합성세제도 「알카리」성과 중성이 있다. 「알카리」성세제는 석유화학계통에서 뽑아낸 DDB(도데실벤젠)가 주원료이며 가정세탁용으로 쓰인다.

중성세제는 고급「알콜」B「이온」계의 계면활성제로 만들어지며 세물에서도 잘 풀리고 비단, 털등의 섬유빨래에 흔히 쓰인다.

화장비누의 원료도 보통의 세탁비누의 기본원료와 같다. 다만 원료의 농도를 순하게 하여 여러가지 향료를 첨가한다. 인기여부는 향기와 색깔이 좌우하므로 고급비누일수록 포장비와

향료값이 절반 이상 차지한다. 값싼 향료를 섞은 화장비누는 냄새가 독한 데다 살갓을 자극한다. 대개의 회사가 장미꽃잎에서 짜낸 「부케」향을 쓴다. 「부케」보다 좀 독특한 「레몬」 「오렌지」 등의 과일즙향도 쓴다.

비단, 털등의 섬유를 빨때 쓰이는 중성세제는 식기를 닦을때 또는 야채에 달라붙은 농약 기생충알을 씻어낼때도 사용된다. 세탁용 중성세제는 가루로 만들어지나 식기 야채용은 대개 액체로 나온다.

공업용으로 쓰이는 산성비누는 국내생산이 되지 않는다. 의약용인 소독비누는 보통의 세탁비누와 같은 원료에 살균소독 성분을 섞어서 만들어 낸다.

한국 비누공업협회의 통계에 의하면 70년도 비누 총생산량은 7만 4천 4백여톤인데 이중 고행세탁비누 생산량이 5만 5천 4백 50톤을 차지한다. 합성세제는 1만 3천 7백 7톤, 그리고 화장비누는 5천 2백 49톤이다. 생산업체는 군소업자까지 치면 1백여 개소를 넘지만 시설을 갖춘 대규모 회사는 7개소 정도이다.

이 7개소정도에서 총생산량의 80%를 낸다.

소비량의 정확한 통계는 아직 나와 있지 않다.

췌장염

췌장은 위와 간장부근 복막밖에 있는 길이 약 15cm의 암황색을 띤 기관으로 하루 약 500~800cc의 췌액을 분비해서 단백질과 지방및 당질의 소화를 돕는다. 뿐만아니라 「인슈린」이라고 하는 것을 분비해서 당질의 대사작용에도 중요한 역할을 한다.

■ 급성 : 담도계통의 질환이 원인이 되어 담즙이 췌장으로 거슬러 올라가는데 원인이 있다. 「알콜」과 감염이 깊은 관계를 맺는다. 30~50세의 풍성한 사람에게서 많이 나타난다.

증세는 갑자기 상복부에 심한 통증이 일어나고 통증이 왼쪽 어깨와 등 뒤로 뻗는다. 동시에 구토가 일어나고 「쇼크」상태에 빠지게 된다. 얼굴은 창백해지고 맥박이 아주 약해지며 손과 발이 차진다.

식사요법은 절대안정과 함께 우선 3~5일간 절식이 필요하다. 절식을 하는 동안은 정맥주사로 수분과 영양을 공급해 주어야 한다. 췌장염이 되면 지방질의 소화가 가장 강해를 받는다. 그리고 단백질의 소화작용도 떨어진다. 그러나 당질의 소화는 비교적 잘된다. 따라서 당질을 주로 한 유동식으로부터 시작해서 증세가 호전되는대로 소화가 되기 쉬운 양질의 단백질을 조금씩 증가시켜 간다.

지방은 증세가 호전될때까지 제한한다. 예를 들면 미음과 같은 유동식은 증세가 가라앉은 3~5일후부터 시작,

아픔의 발작이 사라지면 점차로 죽, 밥, 식빵, 국수등으로 옮긴다.

단백질은 처음 적은 양의 우유, 생선, 두부등으로부터 시작해서 간, 닭고기, 다진 살코기등으로 점차 옮겨간다. 계란도 처음엔 흰자만을 사용하고 차차 통채로 섭취해야 한다.

지방은 상당기간동안 제한해야 되며 처음엔 소량의 「버터」로부터 식물성기름으로 옮겨 간다. 채소와 과일은 즙을 만들어 먹는다. 「알콜」류, 「커피」, 향신료는 아주 해롭다.

■ 만성 : 아직 정확한 원인이 밝혀지지 않다. 증세는 처음 통증이 약하게 나타나나 차차 심해지고 이 심한 통증은 발작적으로 반복된다. 이때 통증은 상복부에서 등으로 도는 좌우 누골로 뻗는다. 결국 환자는 극도로 쇠약해져 체중이 감소한다. 그리고 당뇨병이 일어난다.

식사요법은 처음에는 급성때와 마찬가지로 당질을 주로한 식사를 하되 허약한 몸의 회복을 위해서 약간의 질이 좋은 단백질(50~60g)과 식물성 지방(20~30g)을 공급한다. 증세가 완전히 없어지면 적극적인 치료식으로 오히려 고단백(100g)을 사용하여 췌장세포의 기능회복을 도와주어야 한다. 그러나 이때 지방은 제한(30~40g)한다. 이밖에 필요에 따라 소화효소제와 「비타민」을 복용해야 한다.

환절기면 흔히 오는 어린이들의 감기는 요즘 특히 편도선염의 증세로 많이 퍼지고 있다. 소아과를 찾는 어린이들 중에서 편도선염환자가 많이 늘었다고 의사들은 말한다.

그러나 더욱 위험스러운 것은 편도선염을 앓고난 어린이가 신장염을 앓는 경우인데 이것은 「편도선염」군의 항체가 신장에 자극을 주어 신장염을 일으키기 쉽기 때문이다. 그러므로 일단 편도선염을 앓고난 어린이들에게는 어머니가 주의깊게 관찰하여 신장염의 증세를 미리 알아 치료할 해야한다.

신장염의 증세는 눈주위를 비롯하여 얼굴이 자주 붓고 소변이 붉거나 탁하다든지 소변보는 횟수가 줄면서 양도 적어진다. 그리고 가끔 머리가 아프며 구토와 미열이 있는데 신장염을 앓으면 혈압이 높아지기 때문에 이런 증상이 나타난다.

어린이들의 신장염은 대개 4세부터 10세 사이에서 많이 발생하는데 아무 이상없이 잘 노는 아이들도 소변검사에서 우연히 발견되기도 한다. 이러한 신장염의 치료에 대해서는 무엇보다 안정을 취하고 식이요법을 쓰는 것이 중요하다.

이병은 별로 어린이들에게 자각증세나 고통이 없는것이므로 자칫 잘못하면 점점 악화하는 결과를 낳기 쉽다고 의사들은 경고하고 있다. 병원

에 입원하더라도 1~2개월이 걸리며 그뒤까지도 가정에서 안정을 필요로 한다.

그러므로 입원하지 않아도 입원한 것처럼 어른들이 곁에서 돌보면서 안정을 취할 수 있게 감시를 해야한다.

완쾌가 되었다고해도 의사의 정기검사와 생활지도를 몇년간 받는 것이 안전하다.

신장염의 식이요법은 소금기가 적은 식사를 하는 것인데 그 정도는 의사의 지시에 따라 하는것이 효과적이다. 즉 증세의 정도에 따라 수분과 염분의 분량을 제한해야 되기 때문이다.

단백질과 과일도 제한되는데 단백질은 피검사를 통해 어떤 종류의 것을 먹어야 되는가가 밝혀진다. 과일 중에도 「칼슘」이 많이 포함되어 있는 밀감류는 먹지 않는 것이 좋다. 염분의 제한은 병의 초기 무염식으로 전혀 소금기를 먹지 않게 하지만 부기가 점점 내리면 염분도 점점 취할 수 있게 된다.

소금을 너무 오래 제한하면 위산이 결핍되어 식욕이 떨어지게 되므로 가정에서의 식사에 신경을 써야한다. 때에 따라서는 신음식은 먹어도 되는 경우가 있으므로 이것으로 입맛을 내도록 하는 방법도 있다. 「버터」는 일반적으로 잔음식이 아닌것으로 알고 있지만 이속에는 상당량의 식염이 들어 있으므로 주의해야 한다.