

가정의학

## 전립선비대증(BPH)-증상3 국제 전립선 증상점수(IPSS)

전립선 비대증이 시작되면서 배뇨장애(urinary difficulty)에 의한 증상들이 나타나게 되는데, 이들 증상의 정도에 따라 약물요법(medical treatment)이나 수술치료(surgical treatment)를 하게 되며 증상이 경미할 때는 당장 특별한 치료를 하지 않고 경과를 관찰하면서 기다리기도 합니다.

전립선에 의해 나타나는 증상을 점수화하여 숫자로 표시하는 것이 국제 전립선 증상점수(IPSS: International Prostatic Symptom Score)입니다.

이는 세계보건기구에서 전립선 비대증에 의한 배뇨장애증상을 객관적으로 볼 수 있도록 제창한 것입니다. 필자가 회원으로 있는 미국비뇨기과학회에서는 일부 수정한 미국비뇨기과학회 증상지표(AUA Symptom Score)를 1992년도부터 임상에서 사용하고 있습니다. 이것도 전립선 비대증이 있는 환자의 상태를 파악할 수 있는 가장 유용한 방법입니다.

증상정도가 애매하여 치료를 받아야 할지 망설여지는 환자들에게는 객관적으로 본인의 상태를 파악할 수 있도록 도와줍니다. 일곱 개의 문항으로 이루어진 이 표는 앞에서 설명드린 폐색증상(obstructive symptoms)과 방광자극증상(bladder irritative symptoms)에 대

해 각각 0~5점을 주어서 총점 0~35점을 매기게 되는데, 0~7점은 경미(mild)한 증상, 8~19점은 중등도(moderate), 20~35는 중증(severe)으로 분류되며, 증상정도에 따라 치료방법을 고려하게 됩니다. (이 표는 [http://www.irvinemd.com/index.php?mid=Prostate&page=2&document\\_srl=291](http://www.irvinemd.com/index.php?mid=Prostate&page=2&document_srl=291)에서 확인할 수 있습니다)

다만 비뇨기질환(urological disorders)은 증상이 서로 유사하기 때문에 증상만으로는 반드시 전립선 비대증이라고 단정할 수는 없으며 급성방광염(acute cystitis), 신경인성방광(neurogenic bladder)과 같은 상태나, 더 위험한 질환인 전립선암(prostatic cancer)이나 방광암(bladder cancer)과 같은 경우에서도 같은 증상을 나타낼 수 있으므로 의사와 상담하고 정확한 진찰을 받아서 전립선 비대증인지 여부를 진단받고 치료방향을 상의하는 것이 반드시 필요합니다.

다음 호에는 전립선 비대증의 원인에 대해 말씀 드리겠습니다.

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



치과

## 색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띠 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm두께로 얇게 덮여 있다.

나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랄 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람들마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다.

하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 늦가을이면 '건선'이 늘어나는 이유

늦가을이나 겨울은 건조하고 일조시간이 줄어들어 햇볕 노출이 적다. 이런 환경은 건선을 악화시킬 수 있다. 특히 일조시간이 짧으면 햇볕 중에 건선의 치료효과를 보이는 자외선의 비중이 감소하게 된다.

이 시기에 목욕 시 때를 심하게 밀면 피부 건조를 더욱 유발해 염증이 발생하고 건선을 악화시킨다.

'코메디닷컴'에 따르면 건선은 전염이 되지 않는 만성 피부질환이다. 아직까지 발병 원인이 명확하게 밝혀지지는 않았지만 몸의 면역학적 이상에 의해 발생하는 것으로 알려지고 있다.

처음에는 피부에 좁쌀 같은 붉은 색 발진이 생기고 그 위에 하얀 피부 각질 세포가 덮이게 된다. 발진의 크기가 점점 커지면 동전 정도, 심할 경우 손바닥만한 크기로 확대되기도 한다.

건선은 전염이 되지 않기 때문에 침구, 의류 및 개인 위생용품을 소독하거나 따로 사용할 필요는 없다. 피부의 상처, 목감기, 건조한 피부, 스트레스, 건조한 날씨, 일부 정신과-고혈압약제-진통소염제 등이 증상을 악화시킬 수 있다.

특히 피가 날 정도의 피부 상처뿐 아

니라 반복적인 압박과 마찰도 건선에 좋지 않다. 밤에 잠을 잘 못자고 피곤한 상태가 지속되면 건선이 악화되는 경우가 많다.

목 감기, 편도선염, 인후염 등을 앓은 후 전신에 물방울 모양의 작은 건선 병변이 급속히 퍼져가는 경우가 있다. 이는 상기도 감염을 유발하는 연쇄상구균이라는 세균이 건선을 일으킬 수 있기 때문이다.

건선은 악화와 완화를 반복하며 재발이 가능한 만성 피부질환이다. 단기간에 완치될 수 있는 방법은 아직 없으며 장기간에 걸쳐 꾸준히 치료 받아야 한다. 건선의 피부는 정상적인 피부보다 쉽게 건조해질 수 있다. 건조한 피부는 건선을 악화시킬 수 있으므로 피부 건조를 막는 것이 건선의 치료법이자 동시에 예방법이라 할 수 있다.

건선 환자들은 심장질환, 당뇨병, 고혈압, 비만, 고지혈증 등의 위험이 높아질 수 있다. 건선이 심할수록 대사증후군의 발생 빈도가 증가한다.

건선 환자는 고혈압, 당뇨병 등 대사증후군 관련 질환을 조기에 발견하고 적극 치료하는 것이 무엇보다 중요하다.

척추건강

## 우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고 있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들. 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 필요가 있다. 치아 관리를 잘 해오신 나이 드신 분들은 (치과에 정기적으로 가서 Dental cleaning) 건강한 치아를 유지하듯이 꾸준한 척추 관리가 척추 퇴행성으로 인한 목, 허리 통증, 그리고 팔다리 저림등을 예방할 수 있다.

요즘 병원을 방문하시는 분들 중에 목, 허리 디스크가 나와서 신경을 누르기 때문에 팔 저림, 등쪽의 따끔거림, 다리 저림 등의 증상을 호소하시는 분들이 많다. 그들 중에 대부분은 "선생님, 저는 목이나 허리는 전혀 안 아픈데 팔(또는 다리)만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?" 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 신경이 어디선가 눌렸을 때에 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중한 가

지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기조차 힘들 때 오시는 나이 드신 어른들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 "Silent Killer" 라고도 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 "선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주 전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걸쎄어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 새 것으로 바꾸어 가며 쓸 수 있지만 우리의 척추는 바꿀 수가 없다. 건강할 때 더욱더 관리를 해서 건강한 척추를 유지해야 할 것이다.

어떻게 척추를 건강하게 관리할 수 있을까? 더 늦기 전에 척추 상태를 확인하고 정기적인 척추 교정을 통해 척추의 퇴행성을 막을 수 있다.

그리고 디스크 문제로 진단을 받으셨다면 디스크 치료 전문 병원인 저희 병원을 방문하셔서 상담을 받아 보시는 것도 권해 드립니다.

조이 척추신경병원  
원장 Joy H. Kim, D.C.  
TEL (714) 449-9700

