

가정의학

전립선비대증(BPH) 진단 (Diagnosis)

문진과 신체검사를 마친 후에, 전립선비대증의 진단에 도움을 받기 위해 혈액검사, 요검사, 그리고 경직장초음파검사와 같은 영상검사를 진행합니다.

이 검사들은 전립선비대증의 상태와 정도를 살펴보는 것뿐만 아니라 혹시나 동반될 수 있는 비슷한 증상을 보이는 다른 질환이나 합병증들을 확인하는데에 큰 도움이 됩니다.

혈액검사를 통해서 전해질을 포함한 신장기능을 기본적으로 확인하며, 전립선비대증에 인한 요로폐색이 신장에 영향을 주었을 가능성을 확인합니다.

신장기능이 떨어지면 혈중에 요폐물이 쌓이고 BUN, 크레아티닌 수치가 올라가며, 정도가 심해지면 대사성산증이 나타날 수 있습니다. 혈액검사에서는 전립선암의 유무를 확인하기 위한 전립선특이항원(PSA, prostate specific antigen)도 함께 확인합니다.

전립선암의 조기발견에는 전립선특이항원이 다른 어떤 검사보다도 정확하고 민감하기 때문에 미국비뇨기과 학회와 미국암학회에서는 50세 이후의 남성에게는 매년 검사를 하도록 권장하고 있으며 직장수지검사와 함께 시행하면 숨어 있는 전립선암을 발견

할 수 있는 확률을 더욱 높입니다. 한편 이전에 설명을 드렸듯이, 전립선비대증이 시작되면 요로감염(UTI, urinary tract infection)이 자주 동반되는데 이는 배뇨장애가 생기면서 어떤 경로로든지 방광 안으로 들어온 세균들이 번식할 수 있는 환경이 조성되기 때문입니다.

요로감염증이 생기면, 급성방광염의 증상들이 나타나게 됩니다. 소변을 받아 요검사와 요배양검사를 시행하여 감염증의 정도나 세균을 검출하며, 그 결과에 따라 적절한 치료를 시행합니다.

또한 요검사를 통해서 혈뇨나 당뇨를 발견할 수도 있는데 특히 혈뇨가 나오면 전립선비대증 이외의 질환, 예를 들어서, 요로결석, 요로종양, 신장염 등을 발견할 수 있는 중요한 단서가 됩니다.

다음 호에는 전립선비대증의 진단 - 영상검사에 대해 말씀드리겠습니다.

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



치과

아랫니 없을 때 치료 방법

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력이다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식물을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다.

이 틀니는 언제나 빼서 닦을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다. 틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



척추건강

정보의 시대

우리는 다양한 매체를 통해 여러 가지 삶의 정보들을 얻는다.

몸에 이상이 있거나 아픈 경우 많은 사람들이 인터넷 검색을 통해, 또 다른 사람에게 물어보는 등 다양한 방법으로 정보를 얻고 또 공유한다. 특히 허리 통증이나 목 통증은 대부분의 사람들이 한 번씩은 겪기 때문에 많은 사람들이 운동을 하거나 TV 광고에 나오는 치료기들, 건강제품들을 많이 사용하며 또 복용하기도 한다.

우리 병원에 방문하는 분들은 증상이 거의 비슷한 환자분들이라도 모두 조금씩 다른 원인을 가지고 있는 경우가 많다. 그들에게 항상 어떤 운동이나 스트레칭을 하시는지 꼭 물어보는데 그 이유는 환자분들을 치료하다가 보면 그 가운데는 다른 분들에 비하여 증상이 좀처럼 개선되지 않는 경우가 간혹 있고, 그 대부분의 이유는 너무 무리한 스트레칭과 운동 때문인 경우가 대부분이기 때문이다.

대부분은 목디스크, 허리 디스크는 팔, 손 저림 다리 저림 등의 증상을 동반하는데 우리 병원을 찾는 분 가운데 때로는 너무 무리한 운동이나 스트레칭으로 인해 디스크가 터져서 응급실을 찾았던 사람들도 있다.

대부분의 사람들은 발목이 빠거나 다치면 발목 보호대를 해야 하고 심할 경우에는 목발을 잡고 조심조심 다녀야 하는 것(x-ray 촬영을 통해 뼈가 금이 가거나 뿌

러지지 않았을 경우) 등에 대해서는 잘 알고 있다. 목이나 허리가 많이 아플 경우에도 정확한 진단을 통해(x-ray 촬영으로 목이나 허리의 퇴행성 진행 상태를 알 수 있음) 어떤 운동이나 스트레칭이 본인에게 가장 필요한지를 알아서 운동이나 스트레칭을 하는 것이 중요하다.

환자 가운데에는 너무 무리한 스트레칭으로 디스크가 심하게 돌출돼 신경을 눌러 참기 힘든 고통을 너무 호소하시는 분들도 있다. 우리 병원을 찾은 환자들의 경우는 MRI를 찍어 몇 번 디스크가 얼마나 크게 나와서 어떤 신경을 누르는지 정확하게 진단한 이후에 디스크 감압치료기(DRX 9000)와 척추 교정을 통해 정확하게 치료를 하고 있다. 물론 환자에 맞는 스트레칭과 운동도 증상이 좀 나아진 후에 병행하고 있다.

특히 목, 허리 통증이나 목디스크, 허리 디스크일 경우에는 대부분 평생을 함께 가야할 부분이기도 하기 때문에 치아 관리처럼 척추병원을 방문하시며 꾸준한 관리를 통해 척추 건강을 유지하시기를 권해 드린다.

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



건강

“삶은 달걀 1~2개 아침식사로 좋아”

한 때 콜레스테롤 걱정 때문에 달걀 섭취를 꺼리는 사람이 있었다. 하지만 최근에는 달걀의 콜레스테롤 논란이 잦아들고 있다. 달걀 섭취와 혈중 콜레스테롤 증가는 큰 관계가 없다는 연구결과가 쏟아지고 있기 때문이다. 여기에 미국 내 식생활 정책을 주도하는 미국 정부의 식생활지침자문위원회(Dietary guidelines Advisory Committee)가 달걀 섭취로 인한 콜레스테롤 증가는 우려할 필요가 없다고 얘기를 밝혔다.

콜레스테롤이 들어 있는 달걀을 먹어도 대부분의 사람에서 혈중 콜레스테롤 수치가 왜 높아지지 않을까? 달걀에 함유된 인지질을 실험쥐에게 먹였더니 쥐의 장에서 콜레스테롤의 흡수가 현저히 억제됐다는 연구를 참고할 필요가 있다.

코네티컷대학교 영양학과 이지영 박사와 경희대 식품영양학과 공동연구팀이 달걀의 인지질을 수컷 쥐에 먹인 결과, 인지질을 하루 19mg씩 투여 받은 실험쥐들의 장에서의 콜레스테롤 흡수율은 53.4%를 기록했다. 이는 대조 그룹(58.3%)보다 장 콜레스테롤 흡수율이 10%가량 감소한 것이다. 달걀에 풍부한 인지질이 장에서 콜

레스테롤 흡수를 방해한다는 것을 동물실험을 통해 확인한 것이다. 여기서 인지질은 달걀 노른자에 함유된 레시틴을 말한다. 레시틴에는 콜린이라는 영양소가 들어 있다.

레시틴은 혈중 콜레스테롤을 떨어뜨리고 콜린은 동맥경화와 연관성이 있는 혈중 호모시스테인의 농도를 낮춘다. 건강한 사람이 달걀을 하루 1~2개 정도 먹으면 콜레스테롤 걱정없이 건강에 도움을 받을 수 있다.

달걀은 단백질을 쓴 가격에 섭취할 수 있는 몇 안되는 식품이다. 단백질은 달걀뿐 아니라 쇠고기 돼지고기 닭고기 등 육류에 많이 들어 있다. 고등어 참치 갈치 등 생선과 콩, 두부 등 콩류에도 단백질이 풍부하다. 달걀은 우리 주변에서 쉽게 구할 수 있는 식품이다. 자신의 몸 상태에 따라 적절하게 먹고 채소와 과일 섭취, 금연, 운동, 스트레스 등을 관리하면 건강을 지키는데 큰 도움이 된다.

달걀은 온 가족이 간편하게 아침식사로 활용할 수 있다. 달걀 1~2개에 채소, 우유, 커피, 통밀빵 등을 곁들이면 훌륭한 건강식이 된다. 오전에 포만감을 유지하면 점심, 저녁 과식을 예방해 다이어트에도 도움이 된다.