가정의학

전립선비대증 (BPH)
진단 (Diagnosis): 기타 검사

전립선비대증은 배뇨의 속도를 재는 요류측정술, 배뇨 후에 방광에 남아 있는 소변량을 측정하는 잔뇨 측정 검사, 방광 기능을 알아보기 위한 요류 역학 검사, 상부요로와 방광의 형태를 보기 위한 요로 초음파 검사나 배설성 요로조영술등을 환자 상태에 따라 시행하기도 합니다.

이들 검사는 전립선비대증 환자 모두에게 적용하는 것은 아니며, 전립선 자체가 아닌 다른 질환으로 생긴 것으로 여겨지는 증상들이 나타나거나, 장기적이고 심한 전립선비대증에 의해서 방광이나 상부요로의 변성이 의심될 때 선택적으로 시행이 되어야 합니다.

요류측정술은 비교적 간단하게 배뇨 속도를 비침습적으로 측정하여 하부요로 폐색의 정도를 객관적으로 확인하는 검사입니다. 정상인의 경우 최대 요속은 20-25ml/sec인데, 전립선비대증 환자에서는 최대 요속이 15ml/sec 이하로 감소되며 그 모양도 정상과는 달리 중간에 기복을 나타나고 배뇨 시간도 지연이 됩니다.

잔뇨 측정 검사는 과거에 요도를 통해 가느다란 도뇨관을 삽입하여 남은 소변량을 측정하였으나, 최근에는 초음파를 이용하여 훨씬 간단하고 편안하게 측정할 수 있습니다.

요로초음파 검사나 배설성 요로조영술은 소변에 피가 섞여 나오는 혈뇨가 재발되는 요로감염증, 신기능의 감소가 있거나 요로결석이 의심될 때, 혹은 이전에 요로계의 수술을 받은 적이 있는 경우에 시행하며 단순히 전립선비대증만 있는 경우 꼭 필요한 검사는 아닙니다.

방광경 검사를 시행하면 방광과 전립선의 일반적인 모습에 대한 정보를 얻을 수 있으며, 전립선 부위의 길이, 요도협착 여부, 전립선요도의 폐색 여부 등을 알 수 있고 방광의 육주화나 소낭 등 방광 하부 폐색에 의한 이차적 변화를 관찰할 수 있습니다. 전립선비대증에 대해 수술을 결정하였을 때에 수술 방법을 결정할 때에도 도움이 됩니다.

다음 호에는 전립선비대증의 치료에 대해 말씀드리겠습니다.

오문목 가정의학,비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217

치 과

치주질환의 모든 것

◈ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이뿌리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병율도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◈ 치주질환의 원인은?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 프라그(치태)라고 한다. 프라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 프라그는 모든 치아표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고있다. 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 팔 다리 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.

의사로써 마음이 안 좋을 때 중 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기조차 힘드실 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 걷겠어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡를 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 드린다.

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

건 강

충분한 수면 취하면 우울증, 불안증 감소

하루에 7시간 정도는 자야 건강에 문제가 발생할 위험이 감소한다. 반대로 충분한 수면을 취하지 못하고 수면 부족 상태가 되면 여러 가지 건강상 문제가 발생한다.

연구에 따르면, 수면 부족은 체중 증가와 연관성이 있으며 심장질환 발생 위험을 높이고, 치매를 유발하며 피부 노화에도 영향을 준다. 이와 관련해 잠을 충분히 자지 못하는 사람들은 피해망상과 우울증, 불안증, 악몽 등에 시달릴 위험이 크다는 연구 결과도 있다.

이전까지는 우울증과 정신 건강에 문제가 있는 사람들은 밤에 잠을 잘 자지 못한다고 여겨졌다. 하지만 이번 연구 결과 수면 부족이 오히려 이런 정신 질환을 유발하며 그 반대가 아니라는 것이다.

영국 옥스퍼드대학교 연구팀은 수면이 박탈된 3,800여 명을 대상으로 인지 행동 치료를 통해 잠을 잘 자도록 한 결과, 우울증과 불안증이 20% 낮아진 것으로 나타났다.

또한 다른 사람에 대한 신뢰감이 증가했고 그 결과 행복감이 10% 높아졌다.

연구팀은 "수면 문제는 정신 건강에 장애가 있는 사람들에게 공통적인 증상" 이라며 "하지만 너무 오랫동안 불면증을 사소한 증상으로만 다뤄왔다." 고 밝혔다.

연구팀은 또 "잠을 잘 자지 못하는 것이 정신 질환의 원인이 될 수 있다는 것이 드러난 만큼 치료의 첫 단계에서 질 높은 수면을 하도록 도와야 한다." 고 설명했다.

연구팀은 실험 참가자를 두 그룹으로 나눠 한 그룹에게는 불면증 인지 행동 치료를 받게 했다. 그 결과, 불면증이 50% 줄어들었고 환각이나 악몽, 불안증 증상이 나타날 가능성도 훨씬 낮아졌다.

또 피해망상 증상도 감소했고 사람들이 자신을 피하거나 조롱하거나 한다는 생각도 덜 하게 되는 것으로 나타났다.