

가정의학

전립선비대증 (BPH) 치료(Treatment) 6

a 알파-1 차단제는 전립선요도(prostatic urethra)에 있는 괄약근(sphincter)을 풀어주어 배뇨(urination)를 수월하게 합니다. 이밖에 남성호르몬을 억제할 수 있는 약으로는 5-알파환원효소 억제제(5-alpha reductase inhibitor), 성선자극 호르몬 분비 호르몬 억제제(gonadotropin-releasing hormone inhibitor), 남성호르몬길항제(androgen antagonist) 등이 있기는 하지만, 전립선비대증에 사용하기에는 5-알파환원효소 억제제 이외의 약들은 그 효과에 비해 근무력증(muscle weakness), 성기능(sexual function) 저하 등의 부작용(side effect)으로 실제 임상에서는 사용되지 않고 있습니다.

현재 발매되고 있는 5-알파환원효소 억제제에는 피나스테라이드(finasteride, 프로스카 Proscar®)와 듀타스테라이드(dutasteride, 아보다트 Avodart®)가 있습니다. 이들은 남성 호르몬인 테스토스테론(testosterone)이 더욱 강력한 효력을 지닌 dihydrotestosterone(DHT)으로 변환되는 과정을 막아 전립선이 커지는 것을 막고, 이미 커진 전립선의 용적을 감소시켜서 증상을 개선시킵니다.

전립선비대증의 진행(progression)을

막는다는 의미는 수술(operation)의 가능성을 줄일 수 있다는 것입니다. 다만 효과를 1~2주 내에 비교적 빨리 내는 알파-1 차단제와는 달리, 5-알파환원효소억제제는 1~2개월을 사용하면서 서서히 효과가 나타납니다.

5-알파환원효소억제제의 부작용으로는 남성호르몬의 억제 효과에 의한 발기 기능의 저하(erec-tile dysfunction)와 성욕의 감퇴(decrease of libido)가 발생할 수 있습니다. 다만 약을 중단하면 이들 부작용도 함께 곧 없어집니다.

탈모증이 있는 분들이 이 약을 사용하면 탈모증이 많이 완화되고, 심지어는 죽어가던 모발이 다시 굵어지고 많아지는데 이 부작용을 이용해서 이 약을 탈모방지제로 다시 발매하게 되었습니다. 프로페시아(Propecia®)가 그것으로, 영어로 방지(protect)와 탈모(allopecia)를 합성하여 이름지은 것으로 FDA에서 인가한 2가지밖에 없는 탈모방지제 중의 하나입니다.

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



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못한다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적인 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘 되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서도 마땅히 자신있게 해결 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



척추건강

스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 때어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃은 것 같기도 하다. 척추 신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한 번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추(Cervical region) 7개, 흉추(thoracic region) 12개, 요추(lumbar region) 5개, 천추(Sacral region) 5개, 미추(coccygeal region) 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우(예, 목디스크 문제)에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 흑사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격(예, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등)에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서(예, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척추에 무리가 가

서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리디스크가 아주 크게 다쳐서 척추수술전문이 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 빠진 함이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심하게 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반 해야 한다.

우리 몸의 대뇌보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권해드린다.

조이 척추신경병원
원장 Joy H. Kim, D.C.
TEL (714) 449-9700
1401 S. Brookhurst Rd, #103
Fullerton, CA 92833



건강

‘꿀약국’ 이야기

▶ 1298호에서 이어집니다.

건강한 삶을 위해 좋은 병원을 찾는 것만큼 중요한 것이 바로 나와 잘 맞는 좋은 약국을 찾는 것입니다. 최근 들어 약사의 역할 범위가 넓어지면서 환자분들이 약국에서 누릴 수 있는 혜택도 많이 늘어 나고 있습니다. 그런 만큼 약국에서 받을 수 있는 혜택들을 잘 이용한다면 건강하고 행복한 삶을 영위하는데 도움이 될 것입니다.

3. DIND Consultation (Drug induced Nutrient Deficiency, 약으로 인해 고갈 되는 영양소 상담)

세상에 완벽하게 안전한 약은 없습니다. 나의 질병을 낫게 하기 위해서 먹는 것이 약이지만, 약이 효능을 발휘함과 동시에 우리 몸속에 있는 영양소를 고갈 시키거나 증가하게 함으로써 신체 균형을 무너뜨리는 경우도 있습니다. 예를 들면 Omeprazole이라는 위장약을 복용할 경우 우리 몸에서 중요한 역할을 하는 비타민 B12의 흡수력을 저하시킴으로 피곤함과 무기력함을 느끼게 할 수 있습니다.

이유를 알 수 없는 이 피곤함은 Omeprazole이라는 위장약을 복용하면서 몸속에서 고갈된 영양소에 의한 증세이므로 거기에 알맞게 영양소를 보충해주면 해결 되는 것이지만 그것을

알지 못하는 환자분들은 약을 복용하는 내내 이유를 모르는 증세로 지속되는 어려움을 겪게 되는 것입니다.

이러한 문제를 예방할 수 있는 아주 간단한 방법이 바로 약사와 상담하는 것입니다. 처방약을 받으실 때 약사에게 “이 약을 먹을 때에는 어떤 영양소를 보충 하는 것이 좋을까요?” 하고 상담 받으시고 해당 처방약 복용 시 필요한 영양소를 알게 되시면 더 건강한 방법으로 처방약을 복용하실 수 있습니다.

4. 약 배달 서비스

요즘은 작은 개인 약국부터 CVS 나 Rite Aid같은 큰 약국들까지 약 배달 서비스를 제공 하는 곳이 많이 늘어나고 있습니다. 약을 가장 많이 필요로 하는 고령 환자분일수록 이동이 어렵고, 거동이 불편하심을 고려해 많은 약국들이 제공하는 서비스입니다.

약 배달 서비스는 모든 약국이 무료로 제공하는 서비스는 아니므로 약 배달 서비스가 필요할 경우 약국을 정할 때 해당 약국에 전화해서 배달 서비스를 문의 해본 후 결정하는 것을 권해드립니다.

약학박사 민 로렌
TEL (662) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623

