가정의학

전립선비대증 (BPH)

수술 치료(Operation)

▶ 지난호에서 이어집니다.

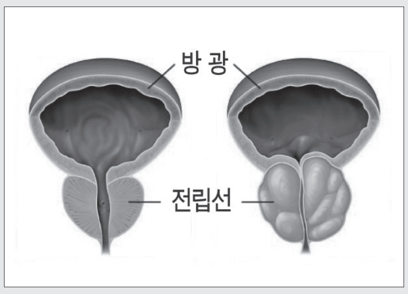
이러한 경우를 막기 위해서는 전립선비대증에 의한 증상이 나타나기 시작할 때부터 조기 약물요법과 같은 치료를 받아서 방광과 신장의 기능이 영향을 받지 않도록 해야 합니다.

따라서 증상이 나타나기 시작하면 상태를 정확히 진단받고 필요한 조치를 일찍 시작하기 위해 전문의와 상담 치료를 받아야 합니다. 그렇게 해서 전립선비대증이 더 진행되는 것을 막아야 합니다.

한편, 수술이 필요하더라도 환자의 전신적인 상태(general condition)나 수술을 받아서 더 큰 문제들이 생길 수 있을 가능성이 높은 환자들은 수술을 받지 않도록 해야 합니다.

폐(lung)나 심장질환(heart disease) 때문에 마취(anesthesia)가 위험할 수 있는 환자, 출혈성 질환(bleeding disorder)이 있는 경우나 항응고제(anti-coagulant)를 계속 사용해야 하는 환자 등이 이런 경우에 해당합니다.

또 신경학적 질환(neurological disorder), 예를 들어 알쯔하이머 치매(Alzheimer dementia), 파킨슨씨 병(Parkinson' s disease), 뇌졸증(cere-



brovascular accident: CVA) 등이 있는 환자, 외요도괄약근 기능부전(external urinary sphincter insufficiency), 역행성사정(retrograde ejaculation)이나 요실금(urinary incontinence)과 같은 수술 후에 나타날 수 있는 후유증에 민감한 경우가 포함됩니다.

그리고 환자가 수술을 원하지 않는 경우에도 해당하는데 이런 분들은 수술 이외의 가능한 방법을 찾아 치료해서 증상을 개선시키도록 해야 합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

치 과

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 매력이 있다. 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 4~6개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정한 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 나사 로 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

건 강

꿀약국 이야기

요즘 일교차가 심한 날씨에 감기로 약국을 찾으시는 분들이 많이 늘어난 상황에 더해 신종 코로나바이러스 문제로 걱정하시는 분들이 많습니다.

현재는 코로나바이러스를 치료하는 약도 없고, 예방약도 없어 만약에 감염이 될 경우에 우리 몸이 잘 이겨낼 수 있도록 튼튼하게 몸 관리를 해두고, 면역력을 키워 두어야 합니다.

바이러스 감염 예방을 위해서는 다음과 같은 생활 수칙을 지켜야 합니다.

1. **수시로 손 씻기:** 바이러스는 공기 중에 막 날아다니는 게 아니고 중력에 인해 아래로 떨어지고 그 자리에서 길게는 14일까지도 생존할 수 있습니다. 그런데 바이러스에 감염된 물건을 손으로 만지고 그 손으로 음식을 먹거나, 얼굴을 만지면서 우리 몸 속으로 들어오게 되는 것입니다. 이런 이유 때문에 손을 자주 씻고 또 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않는 것이 바이러스 감염 예방에 아주 큰 도움이 됩니다. 손을 씻을 때에는 손가락 사이, 손톱 사이까지 비누로 잘 문질러서 씻는 것이 중요합니다. 비누로 손을 씻기 힘든 상황에서는 핸드 세니타이저가 도움이 됩니다.

2. **공공장소 피하기와 마스크 착용하기:** 감기와 코로 바이러스는 침 방울로 가장 많이 감염됩니다. 그래서 감염자가 있을 가능성이 있는 공공장소는 피하는 것이 좋습니다. 사람이 많은 공공장소라면 바이러스 보균자인 누군가가 언제, 어디서 기침이나 재채기를 할지 모릅니다. 이럴 때 마스크는 입과 코에 보호막 역할을 해줍니다.

마스크를 잘못 착용하면 오히려 바이러스에 감염될 확률이 올라갈 수 있을 뿐만 아니라 마스크 착용이 바이러스 감염을 방지하는데 별 다른 도움이 되지 않는다는 보도도 있지만 마스크를 올바르게 착용할 경우, 착용하지 않을 때 보다 감염 예방에 도움이 됩니다.

다음은 우리 몸의 면역력을 키워주는 생활습관입니다.

1. **충분한 운동과 휴식:** 매일 30분 산책, 충분한 수면과 휴식
2. **건강한 식습관:** 다양한 영양분 섭취
3. **면역력을 상승시켜주는 영양제 복용:** 비타민 C, Zinc, 비타민 D, 마그네슘 등
4. **폐렴 예방주사 접종**
5. **매일 생꿀 한 스푼씩 섭취:** 사람의 호흡기는 차갑고 건조할수록 바이러스와 싸우는 힘이 떨어집니다. 꿀은 호흡기를 촉촉하게 해줘 우리 몸이 바이러스를 이겨낼 수 있는 환경을 만들어 줍니다.

질병 예방법을 지키면서 면역력을 키워주는 생활습관들을 실천함으로써 감기, 코로나바이러스로부터 스스로를 지키시기 바랍니다.

약학박사 민 로렌
Honey Pharmacy
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623

척추건강

교통사고 후유증 어떻게 예방할까?

미국에서는 16살 이상이면 합법적으로 운전할 수 있다. 그래서 많은 사람들이 고등학생 때부터 운전대를 잡는다.

더구나 미국은 대도시를 제외하고는 대중교통을 이용하기가 불편해 장거리 이동을 위해 자가 운전을 피하기 어렵다.

척추 신경과 의사로써 환자를 진료하다 보면 교통사고 후유증으로 고생하시는 많은 분 들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 사고 당시에는 아프지 않았지만 몇 달 아니 몇 년 후에 사고로 인한 통증이 찾아오기도 한다.

척추는 갑작스런 충격이 가해지면 한쪽 방향으로 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해 주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통 사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

'조이척추신경병원' 을 오픈하기 전에 주로 백인 환자들이 내방하는 척추 신경병원에서 환자를 치료한 적이 있었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추 신경병원 찾기를 주저하지 않았다. 그런데 우리 한인사회에서는 본인 자동차 보험으로 치료 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 사실 미국 사회에서는 본인 차 보험으로 먼저 치료하는 경우가 대부분이다. 사고가 상대방 과실로 인한 것이었다면 자신의 차 보험을 이용해 치료를 받아도 보험료가 올라가지 않기 때문이다. 또한 차 보험에는 대부분 Medical payment라는 항목이 있는데 이는 교통 사고가 발생할 경우 보험 납입자에게 치료비를 지급하기 위한 것이다.

물론 가장 바람직한 것은 안전한 운전으로 자동차 사고를 사전에 예방하는 것이다. 그러나 어떤 이유에서라도 자동차 사고가 나고 그로 인해 작은 충격이라도 받았다면 주저하지 말고 척추신경병원을 방문해 치료를 받는 것이 좋다. 자동차 사고가 나서 우리 병원에서 치료받은 환자 가운데는 사고 전에 있던 통증까지 더 나아지는 경우도 많다.

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