

가정의학

전립선비대증 (BPH) 수술 치료(Operation)

최근 20여 년에 걸쳐서 전립선비대증에 대한 수많은 저침습적인 치료법들이 개발되었습니다. 대부분의 저침습적인 치료법들은 전립선의 크기를 감소시키는 것에 초점을 맞추어서 치료법들이 개발되었는데, 이들의 치료 결과는 표준치료법인 경요도전립선절제술(transurethral resection of prostate: TURP)에 비해 편하기는 하지만, 배뇨 증상이나 요속의 개선 정도가 만족스럽지 못하고 재발률이 높아서 재치료를 받아야하는 확률도 높은 편입니다.

최소침습적인 치료법으로 제일 먼저 선보인 것 중의 하나가 전립선요도 풍선확장술(prostatic urethra balloon dilation)입니다. 이것은 국소마취, 부분마취 혹은 전신마취를 한 후에 전립선요도 내부를 확장할 수 있도록 풍선이 달린 시술용 도뇨관을 삽입해서 전립선비대증으로 좁아진 부위를 풍선으로 팽창시키는 방법입니다. 시술 후에는 붓기가 있는 3일 동안 도뇨관을 유지시켜 놓습니다.

이 시술은 비교적 간단하고 시간도 매우 짧으며, 전신 상태 때문에 수술을 받기 곤란한 환자분들에게 적용할 수 있는 장점이 있는 반면, 시술하면



서 전립선요도를 너무 심하게 팽창하면 전립선에 허혈성 위축, 즉 혈액순환 장애가 생겨서 요도 손상을 일으킬 수 있습니다. 또한 전립선 부위의 요도를 팽창하는 효과는 있으나, 커져 있는 전립선에는 아무런 변화가 없어서 시술 직후에는 배뇨 증상과 요속의 개선이 어느 정도 있다고는 하지만, 장기간의 효과를 추적한 연구 결과가 별로 없고, 재발률이 꽤 높기 때문에 지금은 별로 사용되지 않는 치료법입니다.

다음호에도 계속해서 각 최소침습적 수술 요법에 대해 말씀드리겠습니다.

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



치과

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란

트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다. 따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

꿀약국 이야기

현재 미국에서 빠른 속도로 늘어나고 있는 코로나바이러스 (COVID 19)를 대응하는 데는 안전수칙을 지키는 것이 가장 중요합니다. 바로 손을 물과 비누로 20초 이상 깨끗하게 자주 씻는 것, 몸의 면역력이 떨어지는 것을 방지하기 위해 충분한 휴식을 취하고 충분한 수분을 섭취하는 것 그리고, 적당량의 비타민D, 비타민 C, 그리고 아연 (zinc) 등 건강 보조제를 섭취해 면역력을 향상 시키는 것 등이 그것입니다.

코로나바이러스에 감염이 됐을 경우 증상이 나타나기까지 2일에서 14일까지 걸릴 수 있습니다. 코로나바이러스 감염 시 나타나는 증상으로는 기침, 열, 호흡 곤란, 근육통 등이 있습니다. 요즘은 많은 코로나바이러스 감염 환자들이 위의 증상 외에 후각과 미각을 잃는 증상도 함께 보이는 경우가 있습니다. 이러한 증상이 나타나는 분이 계시다면 조속히 근처 보건국으로 가서 코로나바이러스 검사에 관해 문의하기 바랍니다. 최근에는 코로나바이러스 검사 결과를 5분 만에 알아 낼 수 있는 진단기기가 만들어졌지만, 며칠 전까지만 해도 코로나바이러스 검사를 하면 결과를 받기까지 3일이나 걸리기도 했습니다.

그런데 여러 가지 사정으로 코로나바이러스 감염 의심 증상 보유자임에도 당장 검사를 받으러 가기 힘들 사람들

도 있을 것입니다. 이런 분들은 검사를 받으러 가기 전까지 열, 두통, 기침과 같은 감기 몸살과 같은 증상들을 약국에서 흔히 구할 수 있는 일반약으로라도 치료해서 증상이 심해지는 것을 방지하기를 권합니다. 일반약의 예로는 열을 줄이고 몸살감기에 도움이 되는 타이레놀 (Tylenol), 가래 기침에 도움이 되는 Mucinex나 Robitussin, 마른 기침에 도움이 되는 Delsym, 그리고 이 모든 증상들 완화에 도움이 되는 종합 감기약 DayQuil, NyQuil 등이 있습니다. 이상의 약들은 브랜드 이름이며, 꼭 이 이름의 약이 아니라도 성분이 동일한 제네릭 약을 복용해도 같은 효과를 볼 수 있습니다.

마지막으로 코로나바이러스의 전염을 막기 위해 할 수 있는 가장 좋은 것은 바로 외출을 하지 않고 집에 머무는 것입니다. 외출을 피할 수 없는 경우라면 외출 시 꼭 마스크를 착용해 코와 입을 보호하고, 다른 사람과 6피트 이상의 사회적 거리를 유지 하는 것이 중요합니다.

꿀약국 멤버 Rebekah Sun
Honey Pharmacy
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623



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 생각해볼 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.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진

행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기조차 힘들실 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 지팡이를 짚고 찾아오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 새 것으로 바꾸어가며 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
1401 S. Brookhurst Rd, #103
Fullerton, CA 92833

