

가정의학

전립선비대증 (BPH)

수술 치료(Operation)

최소침습적인 치료법(minimally invasive treatment)으로 전립선비대증을 수술하는 다른 방법으로 경요도 전기기화술(transurethral electrical ablation)이 있습니다.

이 수술법은 경요도절제경을 통해서 회전공 전극(roller-ball electrode)을 삽입하여 커져 있는 전립선조직을 태워서 기화시키는 치료법으로 경요도전립선절제술과 비슷한 효과를 얻을 수 있습니다.

그리고 조직을 모두 태우면서 제거를 하기 때문에 작은 혈관의 출혈(bleeding)은 거의 나타나지 않아서 수술중의 출혈이 적어서 좋은 수술 시야를 확보할 수 있기 때문에 집도의가 수월하게 수술을 진행하여 합병증을 줄일 수 있게 됩니다. 또한 수술 후에 요도카테터를 넣고 지내는 기간이 많이 짧아진다는 장점이 있습니다.

반면에 경요도전기기화술로는 수술 후에 전립선 조직을 얻을 수 없어서 전립선암이 숨어 있는 경우에 암진단을 놓칠 수 있고, 경요도전립선절제술(transurethral resection of prostate: TURP)에서 사용하는 같은 종류의 관류액을 이용하여 수술을

진행하기 때문에 저나트륨혈증에 의한 수분 중독의 가능성이 여전히 있으며, 요실금, 요도협착, 발기부전 등의 합병증이 발생할 가능성도 역시 남아 있습니다.

치료 효과는 아직 장기적인 추적 관찰이 충분하지 않아서 평가하기는 어려우나, 나중에 개발되어 나온 레이저를 이용한 최소침습적인 수술법에 의해 대처되어 요즘은 많이 이용되지는 않는 방법입니다.

또 다른 최소침습적인 치료 방법으로 고온열치료 혹은 경요도극초단파 고열치료(transurethral microwave thermotherapy: TUMT)가 있습니다. 통계적(statistical)으로 확인된 보고는 찾기가 어렵지만, 한때 이 치료법이 소개된 이후 많이 시술되었던 치료법입니다.

다음호에도 계속해서 최소침습적 수술요법에 대해 말씀드리겠습니다.

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



치과

신경 치료

“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”

치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 욱신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘들지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다.

신경치료의 목적은 치아를 살리는데



있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해야 한다. 이런 미세조직

들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

마음의 건강 지키기

요즘 코로나19 사태로 외출도 못하고 하루 종일 집에 있으려니 많이 답답하지요? 사람들은 미래가 불확실할 때 극심한 스트레스와 두려움을 느끼게 된다고 합니다. 우리 모두가 처음으로 경험해보는, 미국 경제를 뒤흔들어 놓을 정도로 무시무시한 코로나 바이러스 사태입니다. 아무도 경험해보지 못한 상황이기에 앞으로 어떻게 될지 아무도 모르기에 더 겁나고, 불안합니다.

요즘 많은 분들이 면역력 향상을 위해 비타민C, 비타민 D, Echinacea 등 몸에 좋은 영양제를 복용합니다. 그런데 면역력을 향상하기 위해 비타민을 챙겨먹는 것만큼 중요한 사실이 있습니다. 바로 육체적 면역력을 키우듯, 마음의 건강도 챙겨야 하는 것입니다. 우리 몸은 먹는 음식에 따라, 매일 반복하는 습관에 따라 건강해 질 수도 있고 병이 들 수도 있습니다. 마찬가지로 마음과 정신은 매일 반복하는 생각과 행동에 따라 약해질 수도 있고, 강해질 수도 있습니다. 지금의 상황에서 잊지 말아야 할 것은, 몸이 건강한 것도 매우 중요하지만 마음과 정신이 건강한 것도 못지않게 중요하다는 것입니다. 스트레스는 만병의 원인이라고 합니다. 정말로 스트레스나 다른 요소로 인해 정신과 마음이 건강하지 못하면 육체적 병으로 이어 질 수도 있을 뿐더러, 정신과 마음이 건강하지 못하다면 아무리 건강한 몸으로 산다 한들 행복한 삶을

살 수 있을까요? 몸의 건강을 지키기 위해 수많은 노력을 하듯 정신과 마음 건강을 위한 노력도 병행해야 합니다.

마음에 좋은 것들은 아주 사소한 것들에서 옵니다. 내가 좋아하는 사람과 시간 보내기, 좋은 노래 듣기, 좋은 책 읽기, 맛있는 것 먹기, 아름다운 풍경 감상하기 좋은 생각하기 등이 그것들입니다. 모든 것은 관점의 차이이고, 시각의 차이입니다. 어떠한 상황이든 내가 어떻게 보느냐에 따라 내가 정신적으로 받아들이고 반응하는 것은 달라집니다. 같은 상황을 보고도 항상 긍정적으로 생각하는 훈련을 하는 것이 바로 마음의 근육을 키워주며 마음을 건강하게 하는 방법입니다. 몸이 튼튼해야 병을 이겨낼 수 있듯이, 마음이 튼튼해야 삶 속에서 피할 수 없는 크고 작은 힘든 일이 찾아와도 깨끗하게 이겨낼 수 있습니다.

이번 사태가 언제 끝날지, 어떤 과장을 또 일으킬지 알 수 없기에 몰려오는 두려움이 있지만 그래도 각자 있는 자리에서 할 수 있는 것들-외출을 줄이고 집에 있기, 소셜 거리 유지하기, 손 자주 씻기, 나를 기분 좋게 해주는 작은 것들 많이 하기-을 지킨다면 이 또한 언젠가는 지나가리라 믿습니다.

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



척추건강

정보의 시대

우리는 다양한 매체를 통해 여러 가지 삶의 정보들을 얻는다.

몸에 이상이 있거나 아픈 경우 많은 사람들은 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, 건강 제품들을 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 부러지지 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) 본인에게 가장 필요한 운동이나 스트레칭을 아는 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, 허리디스크일 경우에는 대부분 평생을 함께 가야할 부분이기도 하기 때문에 치아 관리처럼 척추병원을 방문하시며 꾸준한 관리를 통해 척추 건강을 유지하시기를 권해 드립니다.

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

