

가정의학

전립선비대증 (BPH) 수술 치료(Operation)

전립선비대증의 치료에 사용되는 레이저치료법들은 종류가 매우 많습니다.

레이저를 이용한 치료법들은 대부분이 전립선조직에 레이저로 직접 고열을 가하여 조직을 태워서 기화시키거나 응고괴사를 일으키는 방법으로 치료하며, Holmium 레이저를 이용하는 경우에는 조직을 레이저로 절제해 내는 방법으로 치료합니다.

처음으로 레이저를 이용한 전립선비대증 치료에 사용된 방법으로는 직장초음파(transrectal ultrasound)로 치료 부위를 관찰하면서 요도를 통해서 삽입된 카테터로 전립선 부위에 고열을 가하여 시술하는 경요도레이저유도 전립선절제술(transurethral laser induced prostatectomy, TULIP)이 있습니다.

이 치료법은 당시에 처음으로 레이저를 전립선비대증의 치료에 이용하였다는 의미에서 많은 관심을 일으키기는 했지만 치료 부위를 직접 관찰하지 못하면서 진행된다는 불안함과 치료 후에 부어오른 요도가 다시 배뇨가 가능한 시점이 되기까지 오랜 기간 동안 요도카테터를 유지해야 하고 재발률이 비교적 높다는 이유로 다음에 새로 개발된 치료법에 의해 곧 밀려나

게 되었습니다. 그후 직접 요도방광내시경(cystourethroscope)을 통해 치료 부위를 보면서 레이저를 전립선 부위에 쬐어 응고괴사시키는 방법인 레이저전립선소작술(video laser ablation of prostate: VLAP)이 유행하게 되었습니다. 출력이 낮아서 응고만 시키고 치료 효과가 서서히 나오게 하던 초기 치료법들이 있었고, 치료 효과를 더 충분하고 빠르게 보기 위한 출력이 높은 장비들이 뒤따라 나오면서 전립선 부위를 레이저로 바로 태워서 기화시키는 치료 방법들이 이용되었습니다.

이런 레이저치료법들은 다른 수술법에 비해 더욱 비침습적이어서 환자가 수술 후 통증이나 고생하는 정도가 더 줄어들기는 했지만 병리검사를 위한 조직을 얻을 수 없어서 암의 존재 유무를 판단하기가 곤란하고 여전히 수술 후에 요도카테터를 오래 꽂아 놓고 지내야 한다는 단점들은 개선되지 못했습니다.

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 못하겠다는 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 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 유지할 수 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 의사로서 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



생활건강

면역력을 높이려면

코로나19 대유행이 참 오래갑니다. 이로 인해 경제적으로나 정신적으로 어려움에 한 분들이 많습니다. 더구나 지금은 몸의 면역력도 많이 약해지는 시기입니다. 그러므로 이런 때일수록 건강 유지를 위해 면역력 유지 및 증강에 관심을 기울여야 합니다. 면역력이 높아야 각종 질병으로부터 안전하다는 것은 주지의 사실입니다.

면역력을 높이기 위한 생활 수칙과 면역력 증강에 좋은 식품을 소개합니다.

먼저 면역력을 높이려면 잠을 충분히 자야 합니다. "질 나쁜 수면은 휴면보다 유해하고, 운동부족이나 편식보다 위험하다.", "수면부족은 느린 형태의 자기 안락사" 라는 말도 있을 정도로 수면은 면역력과 직접적인 관련이 있습니다.

다음으로는 규칙적인 운동입니다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 주당 150~300분(2시간 30분~5시간) 정도 중간 강도의 유산소운동은 심장질환과 당뇨, 고혈압, 암, 우울증 치료에 도움이 되며 면역력을 높입니다.

균형 잡힌 식단도 중요합니다. 체내에 필요한 영양성분을 균형 있게 섭취해야 하는 것입니다. 그리고 여기에 더해 면역력을 높이는 영양제 섭취도 권장됩니다. 그 가운데 초유(colostrum)를 권해드립니다. 초유는 신이 내린 영양제입니다. 초

유는 분만 후 5일에서 7일 이내에 나오는 젖입니다. 하지만 사람의 초유는 식품으로 유통시키는 것을 금지하고 있습니다. 우리가 섭취하는 초유는 젖소의 초유입니다.

송아지는 태어난 후 초유를 섭취하지 못하면 95% 이상이 세균감염으로 사망합니다. 그만큼 초유는 신체의 면역력을 길러주는데 큰 역할을 합니다. 초유는 뼈를 튼튼하게 하고 항균 효능도 탁월하며 노화방지에도 큰 효과가 있다고 알려져 있습니다

유산균(probiotics)도 빼 놓을 수 없습니다. 장은 우리 몸에서 최대의 면역기관으로 장내 환경에 따라 면역력이 크게 좌우됩니다. 유산균은 우리 몸에 아주 유익한 균으로 체내에 들어가 몸속의 나쁜 균을 죽입니다. 살아있는 유산균은 장을 건강하게 해주어 소화기능을 돕고 약해진 면역력을 회복하는데 많은 도움을 줍니다. 꾸준히 복용하면 만성 변비도 완화시켜줍니다

코로나19 유행도 머지않아 끝이 날 것입니다. 모든 분들이 더욱 건강하시기를 바랍니다.

Honey Pharmacy
매니저 유 벤자민
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 의사로서 환자를 진료하다 보면 교통사고 후유증으로 고생하시는 많은 분들을 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 교통사고라도 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 척추신경병원에서 환자를 치료한 적이 있

었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추신경병원 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

