

가정의학

전립선비대증(BPH) 진단 (Diagnosis)

문진과 신체검사를 마친 후에, 전립선비대증의 진단에 도움을 받기 위해 혈액검사, 요검사, 그리고 경직장초음파검사와 같은 영상검사를 진행합니다.

이 검사들은 전립선비대증의 상태와 정도를 살펴보는 것뿐만 아니라 혹시나 동반될 수 있는 비슷한 증상을 보이는 다른 질환이나 합병증들을 확인하는데에 큰 도움이 됩니다.

혈액검사를 통해서도 전해질을 포함한 신장기능을 기본적으로 확인하며, 전립선비대증에 인한 요로폐색이 신장에 영향을 주었을 가능성을 확인합니다.

신장기능이 떨어지면 혈중에 요폐물이 쌓이고 BUN, 크레아티닌 수치가 올라가며, 정도가 심해지면 대사성산증이 나타날 수 있습니다. 혈액검사에서는 전립선암의 유무를 확인하기 위한 전립선특이항원(PSA, prostate specific antigen)도 함께 확인합니다.

전립선암의 조기발견에는 전립선특이항원이 다른 어떤 검사보다도 정확하고 민감하기 때문에 미국비뇨기과 학회와 미국암학회에서는 50세 이후의 남성에게는 매년 검사를 하도록 권장하고 있으며 직장수지검사와 함께 시행하면 숨어 있는 전립선암을 발견

할 수 있는 확률을 더욱 높입니다. 한편 이전에 설명을 드렸듯이, 전립선비대증이 시작되면 요로감염(UTI, urinary tract infection)이 자주 동반되는데 이는 배뇨장애가 생기면서 어떤 경로로든지 방광 안으로 들어온 세균들이 번식할 수 있는 환경이 조성되기 때문입니다.

요로감염증이 생기면, 급성방광염의 증상들이 나타나게 됩니다. 소변을 받아 요검사와 요배양검사를 시행하여 감염증의 정도나 세균을 검출하며, 그 결과에 따라 적절한 치료를 시행합니다.

또한 요검사를 통해서 혈뇨나 당뇨를 발견할 수도 있는데 특히 혈뇨가 나오면 전립선비대증 이외의 질환, 예를 들어서, 요로결석, 요로종양, 신장염 등을 발견할 수 있는 중요한 단서가 됩니다.

다음 호에는 전립선비대증의 진단 - 영상검사에 대해 말씀드리겠습니다.

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 못하겠다면 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 등엔 칫석이 쌓이게 된다. 이런 칫석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 칫석이 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 의사로서는 마땅히 자신있게 해결 치료가 별도로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 끝치 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

'양날의 칼' 약, 어떻게 복용해야 할까?

몸이 아프거나 건강에 문제가 있을 때 우리는 약을 복용합니다. 그런데 약은 양날의 칼과 같습니다. 대부분의 약은 영양소의 흡수력 저하, 생상량 저하, 또는 몸속에서 배출을 증가시키면서 우리 몸의 자연적인 영양소를 감소시킵니다. 이러한 영양소 감소는 피곤함, 우울함, 혈당 분배증 등 다양한 증상으로 나타납니다. 약을 복용함과 동시에 우리 몸은 영양의 균형이 깨지고, 그로 인해 새로운 증상들이 나타나고, 또 그 증상들을 치료하기 위해 더 많은 처방약을 복용해야 하는 악순환이 반복됩니다. 이는 약은 몸에 좋을 것이라는 일반적인 믿음과는 매우 다른 사실입니다.

한 예로, 당뇨 환자라면 가장 기본적으로 복용하는 Metformin이라는 약이 있습니다. 이 약은 당뇨 환자의 당을 조절하는데 도움이 되지만 이와 함께 우리 몸 속의 비타민 B12 와 Folic acid(엽산)을 감소시키고, 그로 인해 피곤함, 구내염, 따끔거림 또는 무감각증 등 다양한 증세를 일으킬 수 있습니다. 하지만 이러한 영양소 감소는 약 복용 시작과 동시에 나타나는 것이 아니라, 오랜 시간 동안 약을 복용하면서 나타나는 것이기 때문에 많은 사람들이 새롭게 나타나는 이러한 증세가 본인인 복용하는 약에 의해 생긴 증세라는 생각을 미처 하지 못합니다. 그리고 그 새로운 증세를 치료 받기 위해 병원을 가고, 치료를 위해 처방전을 받아와 약을 구입해 복용합니다. 그러면 새로운 약에 의해

또 다른 영양소가 감소하고, 또 다른 증세가 나타나고, 그 다른 증세를 치료하기 위해 또 다른 처방약이 더해지고, 이렇게 점점 복용하는 약이 늘어나게 되는 것입니다. Metformin 복용 시작과 동시에 비타민 B12 또는 Folic acid 영양제 복용으로 간단하게 예방 또는 치료할 수 있었던 증세가 이렇게 더 많은 처방약을 먹고, 더 많은 영양소 불균형으로 인한 증세가 나타나는 악순환이 시작되는 것입니다. 이러한 악순환을 예방 하기 위해 처방약을 복용할 때는 어떠한 영양제를 같이 복용하는 것이 좋은지 꼭 의사나 약사와 상담하기 바랍니다.

다음은 영양소를 감소를 유발하는 몇 가지 약물입니다.

- Lipitor (Atorvastatin), Crestor (Rosuvastatin), Zocor (Simvastatin): Coenzyme Q10
- Lisinopril, Ramipril, Benazepril: Zinc (아연)
- Metformin: Folic Acid, 비타민 B12
- Glipizide, Glimperide, Glyburide: Coenzyme Q10
- Prilosec (Omeprazole), Delixant, Nexium: Folic acid, 비타민 B12, 칼슘, Zinc, 마그네슘

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



척추건강

중년의 척추 관리

남가주는 늦가을의 정취가 넘쳐난다. 가을이면 감수성이 예민해지기도 하며 떨어지는 낙엽을 보면서 우리 인생을 한 번 다시 생각해 보기도 한다.

젊었을 때 몸 생각하지 않고 가족을 보살피느라 또 노년의 삶을 준비하느라 하루하루 바쁘게 생활하던 우리의 삶. 그런데 요즘 환자들을 치료하면서 허리와 목 디스크로 인하여 무척 힘들어 하는 분들이 많음을 깨닫는다.

목, 허리 디스크는 대부분이 척추 퇴행성과 동반한다. 팔, 다리에 힘이 없거나 팔 다리가 찌릿찌릿 하다면 척추신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통이라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단, 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이른 상태로 본원에 오시는 환자들도 적지 않다. 어떤 병이나 마찬가지로이지만 허리와 목 디스크도 증상이 심하지 않을 때 치료를 시작해야만 빨리 치료되며 또 완치된다.

어릴 적 외할머니가 지팡이를 지고 꼬부랑 할머니처럼 걷는 것을 보고 많이 안타까워했던 적이 있다. 이제 시간이 지나면서 이와 관련된 공부를 하다 보니 그 원인과 치료 방법을 알게 돼



꼬부랑 외할머니가 더 안타까움으로 다가온다.

중년의 시기에 척추 관리의 매우 중요하다. 이 시기에 꾸준한 척추 교정과 척추 감압 치료로 척추 협착증과 퇴행성 질환을 예방, 치료해야 남은 삶의 질이 더욱 높아진다.

건강한 치아를 위해서는 꾸준히 치과를 찾아 치아 클리닝(Cleaning)을 해야 하듯이 척추도 꾸준히 관리해야 건강한 척추를 유지할 수 있다.

천금을 주고도 살 수 없는 것이 건강이다. 그런 만큼 건강할 때 건강을 관리하고 지켜야 한다.

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

