

가정의학

### 전립선비대증 진단(Diagnosis): 기타 검사

전립선비대증은 배뇨의 속도를 재는 요류측정술(uroflowmetry), 배뇨 후에 방광에 남아 있는 소변량을 측정하는 잔뇨 측정 검사(residual urine test), 방광 기능(bladder function)을 알아보기 위한 요류 역학 검사(urodynamic study), 상부 요로(upper urinary tract)와 방광의 형태를 보기 위한 요로 초음파 검사(urinary ultrasound)나 배설성 요로조영술(intravenous urography) 등을 환자 상태에 따라 시행하기도 합니다.

이들 검사는 전립선비대증 환자 모두에게 적용하는 것은 아니며, 전립선 자체가 아닌 다른 질환으로 생긴 것으로 여겨지는 증상(symptom)들이 나타나거나, 장기적이고 심한 전립선비대증에 의해서 방광이나 상부요로의 변성이 의심될 때 선택적으로 시행이 되어야 합니다. 요류측정술은 비교적 간단하게 배뇨 속도를 비침습적(non-invasive)으로 측정하여 하부요로 폐색(lower urinary obstruction)의 정도를 객관적으로 확인하는 검사입니다. 정상인의 경우 최대 유속은 20~25ml/sec인데, 전립선비대증 환자에서는 최대 유속이 15ml/sec 이하로 감소되며 그 모양도 정상과는 달리 중간에 기복을 나타내고 배뇨 시간(voiding time)도 지연이 됩니다.

잔뇨 측정 검사는 과거에 요도(urethra)를 통해 가느다란 도뇨관(catheter)을 삽입하여 남은 소변량을 측정하였

으나, 최근에는 초음파(ultrasound)를 이용하여 훨씬 간단하고 편안하게 측정할 수 있습니다.

요로초음파 검사나 배설성 요로조영술은 소변에 피가 섞여 나오는 혈뇨(hematuria)가 재발되는 요로감염증(recurrent urinary tract infection), 신기능의 감소가 있거나 요로결석(urinary calculi)이 의심될 때, 혹은 이전에 요로계의 수술을 받은 적이 있는 경우에 시행하며 단순히 전립선비대증만 있는 경우 꼭 필요한 검사는 아닙니다. 방광경 검사를 시행하면 방광과 전립선의 일반적인 모습에 대한 정보를 얻을 수 있으며, 전립선 부위의 길이, 요도협착(urethral stricture) 여부, 전립선요도의 폐색 여부 등을 알 수 있고 방광의 육주화(trabeculation)나 소낭(diverticulum) 등 방광 하부 폐색에 의한 이차적 변화를 관찰할 수 있습니다. 전립선비대증에 대해 수술을 결정하였을 때에 수술 방법을 결정할 때에도 도움이 됩니다.

다음 호에는 전립선비대증의 치료에 대해 말씀드리겠습니다

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



치과

### 색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼 거라고 믿어서는 안 된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm 두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 얇으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 수밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결

과다. 치아 색은 유전에 의해서 사람들마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다. 하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아 변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

**남태준 종합치과**  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

### 폐렴 예방 접종

폐렴은 세균이나 바이러스에 의해 폐의 공기주머니(폐포)에 생긴 염증을 말합니다. 폐렴이 생기면, 기침, 가래, 호흡 곤란과 같은 증상이 일어나며 발열, 오한이 동반되는 경우가 흔합니다. 폐렴은 건강한 사람이 걸릴 경우에는 큰 문제가 되지 않지만, 면역력이 약하거나 질병이 있는 사람, 노인, 만성폐쇄성폐질환, 천식의 폐질환을 앓던 환자가 걸리면 치명적이며 사망인이 될 수도 있습니다.

폐렴을 예방 하기 위해서는 금연을 하고, 영양 상태를 잘 유지하고, 만성적으로 앓고 있는 질환을 철저히 치료해야 합니다. 그리고 독감 예방 접종과 폐렴 예방 접종을 하면 폐렴 예방에 큰 도움이 됩니다.

폐렴 예방 좋은 65세 이상인 사람은 누구나 맞는 것이 권장되고 있습니다. 65세 이상이 되면서 면역력이 급격히 저하되기 때문에 폐렴에 걸릴 확률도 높아지고, 폐렴이 걸렸을 경우 치명적인 경우가 더 많습니다. 65세 미만의 사람 중에는 만성폐쇄성폐질환, 천식, 흡연자, 당뇨병자 등 폐에 질환이 있는 사람, 또는 질병으로 인해 면역력이 저하돼 있는 사람이라면 폐렴 예방접종이 권장됩니다.

접종 후 경험할 수 있는 정상 반응  
폐렴주사는 근육으로 투여하는 방법으로 접종을 합니다. 그래서 접종 후에 접종

부위가 빠르한 증상이 가장 흔하고, 사람에 따라 접종 부위가 부어오를 수도 있습니다. 그리고 다른 예방 접종과 마찬가지로 우리의 몸에 폐렴 항원을 투여함으로써 면역 반응을 일으켜 효능이 생기는 것이기 때문에, 면역 반응이 더 활발하신 분은 몸살과 같은 증상을 경험하실 수 있습니다. 이 증상들은 접종 후 1일에서 5일 정도 후면 자동적으로 회복 되는 증상들이지만, 그 동안에 너무 불편하신 경우에는 타이레놀이나 에드빌 같은 약국에서 손쉽게 구할 수 있는 진통제를 복용하시면 불편함을 조금 완화시킬 수 있습니다.

폐렴 예방 접종은 어디서 할 수 있나  
폐렴 주사는 내과, 또는 약국에서 접종이 가능합니다. 약국에서 폐렴 주사를 맞을 경우에 따로 처방전을 받아 오지 않아도 접종 가능하며, 건강 보험을 보유하고 계신 분들은 보험 적용이 가능한 경우 무료 접종이 가능합니다.

메디케어(Medicare)를 보유하신 65세 이상이신 분들은 모두 보험 적용이 가능하며 무료로 접종할 수 있습니다.

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



척추건강

### 스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 떼어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 척추 신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한 번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추(Cervical region) 7개, 흉추(thoracic region) 12개, 요추(lumbar region) 5개, 천추(Sacral region) 5개, 미추(coccygeal region) 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우에, 목디스크 문제에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 혹사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격에, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로 부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서 예, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히

많아졌다. 우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전문 의사가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 뭉침이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바로 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권하며 드린다.

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

