

가정의학

## 전립선비대증(Benign Prostatic Hyperplasia) - 치료(Treatment) 2

전립선비대증 치료에는 여러 가지 방법이 있습니다.

전립선비대증의 증상(symptom)이나 질환의 상태에 따라 관찰 요법(watchful waiting), 약물 요법(medical treatment), 최소침습적 치료법(minimally invasive treatment), 그리고 근치적 수술(surgery) 등의 다양한 형태로 치료하게 됩니다.

약물 요법에는 교감신경 차단제(sympathetic inhibitor)와 호르몬 차단제(hormonal inhibitor)가 주된 방법이 되며, 약물 선정은 환자의 상태에 따라 전문의와 상의하여 결정하게 됩니다. 최소침습적 치료법이란 수술로 인한 고통이나 병원 체류 시간(hospital stay)을 줄이고 수술 후의 회복(postoperative recovery)도 빠른 치료법들을 말하며, 여기에는 경요도 극초단파 고온치료(TMT: transurethral microwave thermotherapy), 경요도 침소작술(TUNA: transurethral needle ablation), 레이저 수술(laser surgery) 등이 있습니다. 증상이 심하거나 전립선비대증으로 인한 합병증(complication)이 발생하게 되면 수술로 근본적인 치료를 받는 것이 최선책입니다.

또한 약물 치료나 덜 침습적인 수술적 치료법에 실패하였을 때도 수술을 시행하게 됩니다. 그러나 의학 기술의 발달로 비교적 효과적인 최소침습적인 치료

법들이 많이 개발되면서 요즘은 개복 수술은 특별한 이유가 있지 않고는 거의 시행되지 않습니다.

각 치료법에 따라 증상을 완화시키는 치료 효과에는 차이가 많습니다. 그러나 어떠한 치료법도 배뇨양상(urinary symptom)을 줄었을 때처럼 충분히 되돌린다고 기대하기는 힘듭니다.

전립선비대증이 있다고 해서 반드시 치료가 필요한 것은 아니지만 장기적인 관리(long term care)를 하는 것이 필요하며, 환자가 이 질환으로 인하여 얼마나 불편을 느끼며 고통을 받느냐가 우선적인 치료의 적용기준이 됩니다. 그리고 증상이 점차 심해져서 삶의 질이 떨어졌거나 합병증으로 인한 고통이 시작되기 전에 미리 조기 검진(early detection)을 시행하고 주기적인 진료를 통해서 근본적인 예방(prevention)과 치료를 하는 것이 좋습니다.

다음부터는 전립선비대증의 각 치료법에 대해 자세히 말씀드리겠습니다.



오문목 가정의학·비뇨기과  
원장 오문목 의사박사  
TEL (949) 552-8217

생활건강

## 폐렴 예방 접종(2)

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다. 지난 2020년에만 미국의 30만 명 정도 사망의 원인인 폐렴도 예방이 가능한 질병 중 하나입니다. (COVID-19으로 인한 폐렴 사망률은 만 14만명입니다).

현재 미국에서 사용되는 폐렴 예방 주사는 두 가지 다른 종류가 있습니다.

1. Prevnar 13
2. Pneumovax 23

폐렴 예방 접종은 유아 때와 성인이 됐을 때 접종 기간이 다릅니다. 오늘은 19세 이상 성인의 경우 폐렴 예방 접종에 대해서 얘기해보도록 하겠습니다.

CDC(Center for Disease Control)는 65세 이상인 모든 사람에게 폐렴 예방 접종을 권장하고 있습니다. 그럼 이 두 가지 중에 어떤 주사를 맞아야 할까요?

Prevnar 13은 13가지 폐렴 구균을 예방하고, Pneumovax 23은 23가지 폐렴 구균을 예방합니다. Prevnar 13이 새로 나왔을 때는 이것이 Pneumovax 23보다 더 강한 예방 효능이 있다고 하여 65세 이상이신 분들은 Prevnar 13을 먼저 접종하고, 1년 후에 Pneumovax 23를 접종하는 것을 권해왔습니다. 하지만 지난 2020년 7월에 CDC는 특정 인구 외에 65세 이상인 사람들은 Prevnar 13이 예방하는 특종 폐렴 구균에 감염 확률이 낮다는 것을 발표하고, Pneumovax 23만 접종하는 것을 권하

고 있습니다. Prevnar 13도 접종을 원하시는 분은 맞으실 수는 있지만 Prevnar 13을 맞으실 경우, Pneumovax 23를 접종하기 까지 1년이 지연되게 하기 때문에 의사나 약사와 상담 후 본인에게 꼭 필요한 것인지를 결정을 해야 합니다. 65세 이상인 사람에게 Prevnar 13이 권장되는 경우는 아래와 같은 상황에 있는 사람입니다.

- 면역 저하 상태, 뇌척수액 누출, 인공 와우, 루키미아, 또는 림프종, HIV 감염, 전이성 악성 종양, Hodgkin disease, Asplenia, 다발성 골수증, 널성홍 또는 롱텀 캐어 기관에서 생활하시는 분

19세에서 64세 사람들도 위의 상황에 있는 사람다면 Prevnar 13을 맞는 것을 권장합니다. 그 외에 사람들은 아래의 질환이 있는 사람에게만 Pneumovax 23을 맞는 것이 권장되고 있습니다.

- 흡연자, 만성 심장병, 만성 폐 질환, 천식, 당뇨

폐렴 예방 주사는 의사 오피스, 또는 약국에서 쉽게 맞을 수 있는 예방 접종입니다. 걸리면 치명적일 수 있지만 예방이 가능하다는 점을 기억하시고 아직 접종 전이라면 의사나 약사에게 문의해보시기를 권해드립니다.

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



치과

## 틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 잇니 전체에 틀니를 끼는 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 끼는 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력이 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 끼는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식물을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정한 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지 장치를 부착해

그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빼서 닦을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 달지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 빼의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선망의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입 천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.



남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962

척추건강

## 우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고 있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들. 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 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 팔다리 저림 등을 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.

의사로써 마음이 안 좋을 때 중 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기조차

힘드실 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 호소하시며 지팡을 짚고 찾아오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 implant로 새 것으로 바꾸어 가며 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 드린다.



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