

가정의학

전립선비대증 (BPH) 치료(Treatment) 4

대기 요법으로 관찰하다가 전립선비대증의 증상이 점차 심해지게 되면 다음으로 약물 요법을 시도하게 됩니다. 현재 다양한 기전의 여러 가지 약물들이 개발되어 시판되고 있습니다. 약물 요법은 일반적으로 증상이 가볍거나 중등도인 경우 일차적으로 선택하게 되는 치료법이며, 비교적 효과도 좋고, 부작용이 적을 뿐만 아니라 부작용이 나타나더라도 약물 복용을 중단하면 대부분 바로 증상이 없어집니다.

미국에서는 현재 약 70% 이상의 전립선비대증 환자에게서 약물 요법이 일차 치료법으로 이용되고 있으며, 심심장애로 수술 치료가 불가능한 환자 혹은 수술 치료를 원하지 않는 환자에게는 증상이 어느 정도 심하더라도 일단 약물 요법이 적용될 수 있습니다.

약물 요법으로 치료법을 결정했다 하더라도 추적 관찰을 소홀히 해서는 안되며, 치료중인 환자에 대한 지속적인 교육은 치료만큼이나 중요하게 됩니다. 약물 요법을 적용하기 곤란한 대상으로는 급성요폐가 있는 환자, 만성요폐로 300ml 이상의 잔뇨를 보이는 환자, 신부전증 환자, 심한 혈뇨를 보이는 환자, 재발되는 요로 감염 환자, 방광결석이 동반된 환자, 전립선암 환자 등으로 이런 경우에는 각 질환에 맞는 적절한 치료를 바로 받는 것이 필요합니다.

현재 임상에서 사용되는 약제로는 알파1-아드레날린성 수용체 차단제인 프라조신(prazosin, MINIPRESS® 이하 대문자는 상품명), 테라조신(terazosin, HYTRIN®), 독사조신(doxazosin, CARDURA®), 알푸조신(alfuzosin, UROXATRAL®), 탐술로신(tamsulosin, FLOMAX®)과 5알파 환원효소억제제(5 alpha reductase inhibitor)인 피나스테라이드(finasteride, PROSCAR®), 듀타스테라이드(dutasteride, AVODART®)이 있으며, 그의 항콜린성제(anticholinergics)인 플라복세이트(flavoxate), 기타 식물 추출제 등을 들 수 있습니다.

어떤 약물을 선택해야 하는지, 어느 정도의 용량을 언제부터 시작하는 것이 좋은지는 각 환자의 전립선비대증 상태와 증상의 정도, 환자의 전신적 건강 상태와 연령, 경제적 여건, 동반 질환이 있는지, 그리고 각 약물의 특성에 따라 환자 개인에게 맞추어 전문의와 상담을 통해서 그 환자에게 가장 적당한 약물을 정하게 됩니다.

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



치과

아랫니 없을 때 치료 방법

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에 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 하기에 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 쉽지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 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 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 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 빠서 닦을 수도 있다. 5-6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다. 틀니가 잇몸에 닿지 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.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

내 증상에 맞는 감기약은 어떤 것?

요즘 감기에 걸려서 감기약과 감기 민간요법 상담을 위해 약국을 찾으시는 환자분들의 발길이 부쩍 늘어나고 있습니다.

시중에 나와있는 수많은 감기약 중에 어떤 것이 환자의 증세에 적합한 것인지 구분하기 어려운 경우가 많이 있습니다. 약사가 근무하는 시간에 약국을 방문할 경우에는 약사에게 상담을 받고 올바른 약을 구매하면 되지만, 약사가 없는 경우 집 앞 마트를 방문해 급하게 감기약을 찾으실 때 수많은 종류의 약들을 보고 어떤 것이 나의 증세에 적합한 것인지 구분하기가 어려움을 겪는 경우가 많이 있습니다. 이런 경우를 가정해서 증상에 따라 어떤 감기약을 선택해야 하는지 정리해 보았습니다.

- 목 쓰림: Tylenol / Advil / Cepacol candy / Chloraseptic Spray
- 열 / 오한: Tylenol / Advil / Aleve
- 마른기침: Delsym 12-Hr / Robitussin Long-Acting Cough Gels
- 기침 / 가래·기침: Mucinex DM / Robitussin Cough + Chest Congestion DM
- 코막힘: Afrin Nasal Spray / Sudafed / Sudafed PE

- 콧물 / 재채기: Claritin / Zyrtec / Allegra
- 복합 증세: Robitussin Severe Multi-Symptom Cough Cold + Flu / Day Quil / NyQuil

위의 약 위에도 집에서 간편하게 감기 증세에 도움이 될 수 있는 민간요법도 있습니다.

***꿀처럼 달콤한 (꿀약국)이 권하는 감기에 좋은 민간요법:** 100% 천연 꿀 한 숟가락을 미지근한 물에 넣어 잘 녹인 다음 레몬즙을 조금 넣어서 드시면 기침, 목 쓰림, 가래에 도움이 될 뿐만 아니라 면역력도 상승시켜줘서 감기를 더 빨리 이겨내는데 도움이 됩니다.

***유의사항:** 환자분의 나이나 병력 상태에 따라 위의 추천이 적합하지 않을 수 있으니 구매하시는 약 포장지에 적혀있는 주의사항을 꼼꼼하게 살펴보고 시고 구매, 복용하시기 바랍니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권 엔젤라
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 다 치면 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 환자분의 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 유지하기를 권해 드립니다.

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

