

가정의학

전립선비대증 (BPH) 치료(Treatment) 6

알파-1 차단제는 전립선요도(prostatic urethra)에 있는 괄약근(sphincter)을 풀어주어 배뇨(urination)를 수월하게 합니다. 이밖에 남성호르몬을 억제할 수 있는 약으로는 5-알파 환원효소 억제제(5-alpha reductase inhibitor), 성선자극 호르몬 분비 호르몬 억제제(gonadotropin-releasing hormone inhibitor), 남성호르몬길항제(androgen antagonist) 등이 있지만, 전립선비대증에 사용하기에는 5-알파환원효소 억제제 이외의 약들은 그 효과에 비해 근무력증(muscle weakness), 성기능(sexual function) 저하 등의 부작용(side effect)으로 실제 임상에서는 사용되지 않고 있습니다.

현재 발매되고 있는 5-알파환원효소 억제제에는 피나스테라이드(finasteride, 프로스카 Proscar®)와 듀타스테라이드(dutasteride, 아보다트 Avodart®)가 있습니다. 이들은 남성호르몬인 테스토스테론(testosterone)이 더욱 강력한 효력을 지닌 dihydrotestosterone(DHT)으로 변환되는 과정을 막아 전립선이 커지는 것을 막고, 이미 커진 전립선의 용적을 감소시켜서 증상을 개선시킵니다.

전립선비대증의 진행(progression)을 막는다는 의미는 수술(operation)의

가능성을 줄일 수 있다는 것입니다. 다만 효과를 1-2주 내에 비교적 빨리 내는 알파-1 차단제와는 달리, 5-알파 환원효소억제제는 1-2개월을 사용하면서 서서히 효과가 나타납니다.

5-알파환원효소억제제의 부작용으로는 남성호르몬의 억제 효과에 의한 발기 기능의 저하(erec-tile dysfunction)와 성욕의 감퇴(decrease of libido)가 발생할 수 있습니다. 다만 약을 중단하면 이들 부작용도 함께 곧 없어집니다.

탈모증이 있는 분들이 이 약을 사용하면 탈모증이 많이 완화되고, 심지어는 죽어가던 모발이 다시 굵어지고 많아지는데 이 부작용을 이용해서 이 약을 탈모방지제로 다시 발매하게 되었습니다. 프로페시아(Propecia®)가 그것으로, 영어로 방지(protect)와 탈모(allopecia)를 합성하여 이름지은 것으로 FDA에서 인가한 2가지밖에 없는 탈모방지제 중의 하나입니다.

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



치과

치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병율도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다. 충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려 있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같

은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인은?

구내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 프라그(치태)라고 한다. 프라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 프라그는 모든 치아표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

프라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

꿀약국 이야기 마음의 건강 지키기

요즘 많은 분들이 면역력 향상을 위해 비타민C, 비타민 D, Echinacea 등 몸에 좋은 영양제를 복용합니다. 그런데 면역력을 향상하기 위해 비타민을 챙겨먹는 것만큼 중요한 사실이 있습니다. 바로 육체적 면역력을 키우듯, 마음의 건강도 챙겨야 하는 것입니다.

우리 몸은 먹는 음식에 따라, 매일 반복하는 습관에 따라 건강해 질 수도 있고 병이 들 수도 있습니다. 마찬가지로 마음과 정신은 매일 반복하는 생각과 행동에 따라 약해질 수도 있고, 강해질 수도 있습니다.

지금의 상황에서 잊지 말아야 할 것은, 몸이 건강한 것도 매우 중요하지만 마음과 정신이 건강한 것도 못지 않게 중요하다는 것입니다. 스트레스는 만병의 원인이라고 합니다. 정말로 스트레스나 다른 요소로 인해 정신과 마음이 건강하지 못하면 육체적 병으로 이어 질 수도 있을 뿐더러, 정신과 마음이 건강하지 못하다면 아무리 건강한 몸으로 산다 한들 행복한 삶을 영위하기 어려울 것입니다. 이런 까닭에 몸의 건강을 지키기 위해 수많은 노력을 하듯 정신과 마음 건강을 위한 노력도 병행해야 합니다.

마음에 좋은 것들은 아주 사소한 것들에서 옵니다. 내가 좋아하는 사람과 시

간 보내기, 좋은 노래 듣기, 좋은 책 읽기, 맛있는 것 먹기, 아름다운 풍경 감상하기 좋은 생각하기 등이 그것들입니다. 모든 것은 관점의 차이이고 시각의 차이입니다. 어떠한 상황이든 내가 어떻게 보느냐에 따라 정신적으로 받아들이고 반응하는 것은 달라집니다. 같은 상황을 보고도 항상 긍정적으로 생각하는 훈련을 하는 것이 바로 마음의 근육을 키워주며 마음을 건강하게 하는 방법입니다. 몸이 튼튼해야 병을 이겨낼 수 있듯이 마음이 튼튼해야 삶 속에서 피할 수 없는 크고 작은 힘든 일이 찾아와도 꿋꿋하게 이겨 낼 수 있습니다.

이번 코로나 사태가 언제 끝날지, 어떤 파장을 또 일으킬지 알 수 없기에 몰려오는 두려움이 있지만 그래도 각자 있는 자리에서 할 수 있는 것들 -외출을 줄이고 집에 있기, 사회적 거리두기 지키기, 손 자주 씻기, 나를 기분 좋게 해주는 작은 것들 많이 하기- 을 지킨다면 이 또한 언젠가는 지나가리라 믿습니다.

Honey Pharmacy
약학박사 민 로빈
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 고등학교 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 교정해주지 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

