

가정의학

## 전립선비대증(BPH) 치료(Treatment) 7

프로스카(Proscar®), 성분명 finasteride나 아보다트(Avodart®), 성분명 dutasteride는 전립선암의 발생률(incidence)은 줄이기는 하지만, 전립선암이 발생된 환자들 중에서는 이들 약제를 사용한 군에서 병리학적(pathological)으로 악성도(malignancy grade)가 높은 암, 즉 빠르고 전이(metastasis)가 잘 되는 암이 좀 더 많이 생기는 것으로 보고되었습니다.

이는 미국식약청(FDA: Food and Drug Administration)에서 5-알파환원효소억제제의 안전성에 관한 최근의 연구 결과로, 발표 이후에 그동안 전립선비대증 치료 목적으로 이들 약을 사용하고 계신 분들로부터 자신이 이 약을 지속적으로 사용해야 하느냐는 질문이 이어졌습니다.

실제로 대한민국 식약청에서는 의사들에게 이들 약제의 사용 자체를 자제하도록 권고(recommendation)하는 조치가 내려졌다고 언론에서 보도되기도 했습니다.

환자분이 이 약들을 계속 복용해야 할지 말아야 할지의 결정은 전립선암의 가족력(family history)과 전립선암의 발생 가능성(probability), 그 중에서도 치료하기가 힘든 악성도 높은 암의 발생 여부와 함께 전립선비대증이 상

태와 증상(symptom)의 정도, 그리고 진행이 될 경우에 수술(operation)을 받게 될 위험도(risk)까지 함께 고려해서 결정해야하기 때문에 간단하게 결론을 수 없습니다.

미국식약청에서는 이들 약을 통해서 얻을 수 있는 이익(know benefit)과 잠재적인 위험성(potential risk)을 비교해서 약의 사용을 결정하도록 원론적인 권고를 하고 있습니다. 따라서 전립선비대증의 증상을 개선시키고 진행을 막기 위해 5-알파환원효소억제제의 사용을 시작하려고 고려하고 있거나 이미 사용하고 있는 환자분들께서는 전문의와의 상담을 면밀히 하여, 약을 사용함에 있어서 효과(effect) 못지 않게 중요한 부작용(side effect)이나 위험성을 고려하여 사용 여부를 결정하는 것이 반드시 필요한 과정이라고 하겠습니다.

다음 호부터는 전립선비대증의 수술 치료법에 대해 말씀드리겠습니다

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



생활건강

## 빈속에 먹어야 효과가 있는 약들

약마다 성분이 다르고 몸에서 다르게 작용하므로 각각 효과적인 복용법이 다릅니다. 대부분의 약들은 위에 자극을 주기 때문에 주로 식후에 복용하고 합니다. 식후에 복용하면 섭취한 음식이 위점막을 보호해 약으로 인한 위점막 자극을 줄여준다는 장점이 있지만, 공복에 먹어야만 약의 효과를 볼 수 있는 약물군들이 있습니다. 그러므로 '어떤 약은 꼭 식사 후에 먹어야 하고, 어떤 약은 반드시 식전에 먹어야 한다'라는 의사 및 약사들의 주의사항을 무시해서 안 됩니다. 빈속에 약을 복용하는 이유는 약의 흡수율을 높이기 위한 것 이기도 하고 다른 약들이나 음식과의 상호작용을 막기 위한 이유도 있습니다.

많은 사람들이 빈속에 약을 먹으면 속이 아플까 봐 염려를 합니다. 물론 빈속에 먹을 경우 철분제처럼 속이 쓰린 약들도 있습니다. 하지만 식후에 약을 먹어도 위장장애에는 올 수 있습니다. 위장장애가 올 수 있는 약을 먹을 때에는 다른 때보다 물을 많이 먹은 후에 약을 복용하면 되고 위장보호제 등을 함께 먹으면 위장장애는 대부분 예방되니 안심하고 먹어도 됩니다. 공복에 먹어야 효과적인 약들을 몇 가지 소개하겠습니다.

● Alendronate 골다공증약: 포사마스, 약토넬정과 같은 골다공증 약물들은 최소한 식사 30분 전에 복용해야 하고, 복용 후 30분까지 놀지 않고 앉아 있거나 서 있는 것을 권장합니다.

● Ampicillin 항생물질: 세균 감염증에 쓰

이는 합성 페니실린인 암피실린(ampicillin), 옥사실린(oxacillin)과 같은 항생제는 음식물이 약의 흡수를 방해하기 때문에 식사 1시간 전이나 식사 2시간 이후에 복용하는 것을 권장합니다.

● Levothyroxine 갑상선약: 갑상선기능 저하증과 단순갑상선종에 사용되는 신드로이드(Synthroid) 약은 최소 식사 30분에서 1시간 전에 복용해야 합니다.

제산제(antacids), 철분(iron), 칼슘을 드셔야 하는 경우에는 4시간의 시간차를 두고 복용해야 합니다. 갑상선약은 갑자기 중단하면 안되고 복용하지 못하는 상황이 오면 의사와 바로 상담하셔야 합니다.

● Omeprazole 위장약: Nexium, pantoprazole, lansoprazole과 같은 역류성 식도염에 사용되는 위장약 계통은 식후에 복용해도 괜찮지만 위산을 억제하는 제산제가 들어가면 오히려 소화가 잘 안 될 수도 있기 때문에 위장 내의 산도가 높은 공복이나 식후 1~2시간 후에 복용하는 것을 권장합니다. Omeprazole과 같은 약은 공복에 복용 시 몸속에 흡수도 더 잘 됩니다.

이외에도 약마다 복용법이 다르니 약의 효능을 효과적으로 보기 위해선 꼭 약사와 상담하신 후에 복용하는 것이 좋습니다.

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



치과

## 경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 쬐우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 빠에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 쉽게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이 라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 "임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...." 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플

란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브리지는 건강한 양 옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다.

따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 블린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.



남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962

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 척추 신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통일라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단, 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이른 상태로 본원에 오시는 환자들도 적지 않다. 어떤 병이나 마찬가지이지만 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 하다보니 그 원인과 치료 방법을 알게 돼



꼬부랑 외할머니가 더 안타까움으로 다가온다.

중년의 시기에 척추 관리는 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