

가정의학

전립선비대증 (BPH) 수술 치료법(Operation)

▶ 지난호에서 이어집니다.

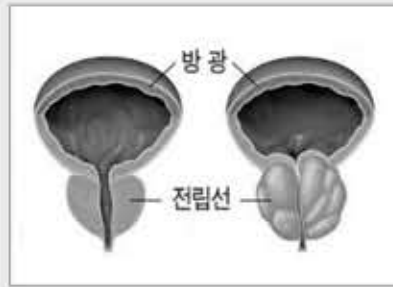
이러한 경우를 막기 위해서는 전립선비대증에 의한 증상이 나타나기 시작할 때부터 조기 약물요법과 같은 치료를 받아서 방광과 신장의 기능이 영향을 받지 않도록 해야 합니다.

따라서 증상이 나타나기 시작하면 상태를 정확히 진단받고 필요한 조치를 일찍 시작하기 위해 전문의와 상담 치료를 받아야 합니다. 그렇게 해서 전립선비대증이 더 진행되는 것을 막아야 합니다.

한편, 수술이 필요하더라도 환자의 전신적인 상태(general condition)나 수술을 받아서 더 큰 문제들이 생길 수 있을 가능성이 높은 환자들은 수술을 받지 않도록 해야 합니다.

폐(lung)나 심장질환(heart disease) 때문에 마취(anesthesia)가 위험할 수 있는 환자, 출혈성 질환(bleeding disorder)이 있는 경우나 항응고제(anti-coagulant)를 계속 사용해야 하는 환자 등이 이런 경우에 해당합니다.

또 신경학적 질환(neurological disorder), 예를 들어 알츠하이머 치매(Alzheimer dementia), 파킨슨씨 병(Parkinson's disease), 뇌졸중(cere-



brovascular accident: CVA) 등이 있는 환자, 외요도괄약근 기능부전(external urinary sphincter insufficiency), 역행사정(retrograde ejaculation)이나 요실금(urinary incontinence)과 같은 수술 후에 나타날 수 있는 후유증에 민감한 경우가 포함됩니다.

그리고 환자가 수술을 원하지 않는 경우에도 해당하는데 이런 분들은 수술 이외의 가능한 방법을 찾아 치료해서 증상을 개선시키도록 해야 합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할 수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.

잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안



된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해 줄 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

안구건조증

눈에 모래알이 들어간 것 같거나 콧물과 비슷한 느낌의 점액이 있는 듯하거나 눈을 깜박일 때 눈꺼풀이 붙는 느낌을 경험한 적이 있으신가요? 이는 심한 안구건조증 때문입니다. 눈이 뻘뻘하거나, 밝은 빛을 봤을 때 불편함을 느끼거나, 눈물이 많이 흐르거나, 눈이 피곤하고 충혈됨, 또는 이유 없는 눈의 불편함 등도 안구건조증으로 인한 것입니다.

원인은 눈꺼풀 구조상의 문제, 복용하고 있는 약 또는 환경, 노화 등 여러 가지입니다. 안구건조증을 예방하기 위해 일상에서 손쉽게 할 수 있는 것들을 몇 가지 소개합니다.

1. 눈 깜빡 거리기: 전화, 컴퓨터, 책 같이 뭔가에 집중을 하고 있을 때는 눈을 깜박 거리는 횟수가 줄어듭니다. 이럴 때는 중간 중간에 먼 곳 보기, 잠시 눈 감기를 반복하면서 눈이 쉬 수 있도록 해야 합니다. 20-20 라는 방법이 있는데, 이것은 무언가를 집중해서 볼 때에는 20분 마다 한 번씩 20 초씩 먼 곳을 바라봐 주는 것입니다.

2. 안약 사용 줄이기: 안약은 일시적으로 눈의 충혈을 완화시켜 주지만, 오래 사용하면 더 충혈되게 하거나 자극시킬 수 있습니다. 안약은 눈으로 가는 혈액 순환을 줄어줄게 하여 눈의 자생 능력을 저하시킵니다.

3. 인공눈물 안약 사용하기: 인공눈물 안약을 하루에 4번 이상 사용하면 눈에 수분을 더해줘 건강한 눈을 만들 수 있습니다. 인공눈물으로는 Refresh Tears, Systane,

Refresh Plus Preservative Free, Blink 등이 있습니다.

심한 안구건조증으로 고생하고 있다면 아래 사항을 더 참조해 주세요.

1. 인공눈물 겔을 사용해보세요(예: Refresh Liquigel, Refresh Celluvisc, Thera Tears PM). 또는 인공눈물 연고를 자기 전에 사용하는 것도 좋습니다(예: Refresh PM, Lacriube). 인공눈물 겔과 연고는 인공눈물보다 더 고농도이기 때문에 잠시 눈앞이 흐려질 수 있습니다.

2. 안구 세척제나 식염수 사용해서 하루 두 번 눈 씻기: 눈에 끼어있는 먼지나 점액을 씻어냅니다.

3. 눈꺼풀 청결 유지하기: 아침과 저녁에 깨끗한 수건으로 온찜질을 10분씩 해주면 눈의 혈액 순환이 활발해져 눈물의 양이 늘어나고 눈의 감염을 예방할 수 있습니다. 또 따뜻한 물과 소량의 아기용 삼푸를 섞어서 손수건에 묻혀 눈을 감은 채 눈 주변을 깨끗하게 문질러 준 후 온찜질을 하면 눈 건강에 큰 도움이 됩니다.

※ 주의: 눈에 이상이 있는 분들은 먼저 안과전문의와 상담하기 바랍니다.

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



척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살고있다. 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 팔 다리 저림등을 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 안아픈데 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 때 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중한 가지는 척추 퇴행성으로 너무 많이 진행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기

조차 힘들실 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 걸었어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 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 드립니다.

조이 척추신경병원
원장 Joy H. Kim, D.C.
TEL (714) 449-9700
1401 S. Brookhurst Rd, #103
Fullerton, CA 92633

