

가정의학

전립선비대증 (BPH) 수술 치료(Operation)

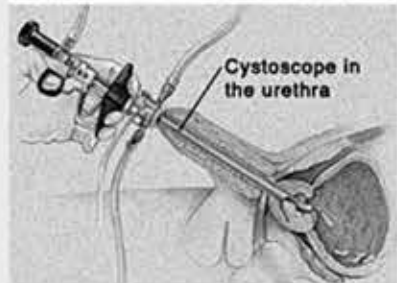
개복전립선절제술은 병변이 있는 전립선 부위를 모두 제거할 수 있기 때문에, 병변을 완전히 제거할 수 없는 특수한 경우를 제외하고는 치료 후에 거의 재발이 없는 것이 장점입니다.

또한 개복수술을 통해서만 해결이 가능한 방광결석, 거대방광결석, 수술로 교정해야 하는 동반질환이 있거나, 전립선 크기가 매우 큰 경우 등에서는 한 번의 수술로 다른 문제들까지 동시에 치료가 가능하기 때문에 이 수술법이 유용합니다.

다만 수술부위가 광범위하기 때문에 수술중에 출혈이 많고, 환자가 느끼는 통증이 심하고, 재원기간과 회복기간이 길며, 수술 후 합병증도 많기 때문에 개복을 해야만 하는 경우를 제외하고는 침습도가 훨씬 적은 경요도전립선절제술을 선택하는 것이 더 바람직합니다.

전립선비대증 치료의 표준치료법으로 알려져 있는 경요도전립선절제술(transurethral resection of prostate, TURP)은 치료 효과가 매우 뛰어나지만 수술 후에 여러 가지 합병증이 발생할 수 있습니다.

자주 볼 수 있는 합병증으로는 배



뇨통과 급박뇨, 수술후 출혈, 요실금, 경요도전립선절제술후 증후군(post-TUR syndrome), 요로감염(urinary tract infection, UTI), 요도협착(urethral stricture), 발기부전(impotence), 역행성 사정(retrograde ejaculation) 등이 나타날 수 있습니다.

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



치과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼 거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1-2mm 두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결

과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 낯쁜 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다. 하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아 변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

몸이 보내는 경고 '피로'

특정 질환이 없음에도 불구하고 피로감을 호소하는 사람들이 있습니다. 일상에서 느끼는 피로는 생활습관과 밀접한 연관이 있습니다.

첫째는 수면 부족입니다. 성인은 하루에 7-8시간은 자야 합니다. 잠을 충분히 못 자면 집중력이 저하되고 건강에도 악영향을 미칩니다. 침실에서 노트북, 휴대전화, TV등 수면을 방해하는 기기들을 치워 수면 친화적 환경을 조성해야 합니다.

두 번째는 수면무호흡증입니다. 코골이 등으로 인해 자는 동안 호흡이 잠시 멈추는 상태가 될 수 있습니다. 이때마다 잠을 깨지만 당사자는 이를 알아채지 못합니다. 실제 수면 시간이 줄어드는 것입니다. 체중을 줄이고 술, 담배를 멀리하여 수면무호흡증을 없애도록 노력해야 합니다.

세 번째는 불균형한 식사입니다. 균형 있는 식단은 혈당을 적절하게 유지해 피로감을 없애줍니다. 단백질과 복합 탄수화물이 고르게 포함된 야채를 꼭 먹어야 합니다.

네 번째는 카페인 과다 섭취입니다. 카페인을 적당히 섭취하면 집중력이 향상되고 적당한 긴장상태를 유지하게 되지만 너무 많이 섭취하면 심박수와 혈압 등을 높입니다.

다섯 번째는 우울증입니다. 우울증은 정신적인 장애뿐만 아니라 여러가지 신체적 이상 증상을 초래합니다. 피로감, 두통, 식욕부진이 대표적 증상입니다.

여섯 번째는 빈혈입니다. 여성들이 피로감을 느끼는 가장 큰 원인 중 하나가 빈혈입니다. 철분 보충제와 살코기, 간, 조개류, 콩 등 철분이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

일곱 번째는 갑상선 기능 저하증입니다. 갑상선 기능이 떨어질 경우 살이 찌 수 있고 피로를 쉽게 느끼게 됩니다.

여덟 번째는 당뇨병입니다. 당뇨병자의 혈액 속에는 당이 많이 함유되어 있습니다. 당이 체세포로 들어가 에너지로 전환되어야 하지만 잘 되지 않습니다. 따라서 많이 먹어도 몸에서는 에너지가 생기지 않고 쉬 피로해집니다.

아홉 번째는 탈수증입니다. 수시로 적당량의 물을 마시고 육체 활동을 하기 전에는 더 많은 물을 보충해 주어야 합니다.

열 번째는 심장병입니다. 집안 청소 등 가벼운 일에도 피로감을 느낀다면 심장에 문제가 있다는 신호일 수도 있습니다.

피로는 육체가 위험에 처해있다는 신호입니다. 꼭 쉬어도 좀처럼 피로가 가시지 않는다면 질환으로 인한 것일 수 있으므로 꼭 진찰을 받아보아야 합니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권연젤라
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 삐거나 다치면 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 환자들의 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 유지할 수 있도록 권해 드립니다.

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

