

가정의학

## 전립선비대증 (BPH) 수술 치료(Operation)

최소침습적인 치료법(minimally invasive treatment)으로 전립선비대증을 수술하는 다른 방법으로 경요도 전기기화술(transurethral electrical ablation)이 있습니다.

이 수술법은 경요도절제경을 통해서 회전공 전극(roller-ball electrode)을 삽입하여 커져 있는 전립선조직을 태워서 기화시키는 치료법으로 경요도전립선절제술과 비슷한 효과를 얻을 수 있습니다.

그리고 조직을 모두 태우면서 제거를 하기 때문에 작은 혈관의 출혈(bleeding)은 거의 나타나지 않아서 수술중의 출혈이 적어서 좋은 수술 시야를 확보할 수 있기 때문에 집도의가 수월하게 수술을 진행하여 합병증을 줄일 수 있게 됩니다. 또한 수술 후에 요도카테터를 넣고 지내는 기간이 많이 짧아진다는 장점이 있습니다.

반면에 경요도전기기화술로는 수술 후에 전립선 조직을 얻을 수 없어서 전립선암이 숨어 있는 경우에 암진단을 놓칠 수 있고, 경요도전립선절제술(transurethral resection of prostate: TURP)에서 사용하는 같은 종류의 관류액을 이용하여 수술을

진행하기 때문에 저나트륨혈증에 의한 수분 중독의 가능성이 여전히 있으며, 요실금, 요도협착, 발기부전 등의 합병증이 발생할 가능성도 역시 남아 있습니다.

치료 효과는 아직 장기적인 추적 관찰이 충분하지 않아서 평가하기는 어려우나, 나중에 개발되어 나온 레이저를 이용한 최소침습적인 수술법에 의해 대체되어 요즘은 많이 이용되지는 않는 방법입니다.

또 다른 최소침습적인 치료 방법으로 고온열치료 혹은 경요도극초단파 고열치료(transurethral microwave thermotherapy: TUMT)가 있습니다. 통계적(statistical)으로 확인된 보고는 찾기가 어렵지만, 한때 이 치료법이 소개된 이후 많이 시술되었던 치료법입니다.

다음호에도 계속해서 최소침습적 수술요법에 대해 말씀드리겠습니다.

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 견디나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 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 매력 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 씹지 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 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식을 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 빼서 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

## 포스트바이오틱스란?

유산균이 몸에 좋다는 것은 모두가 알고 있는 사실입니다. 유산균은 우리 몸 속에 있는 유익한 균으로써 우리 몸에 침투하는 나쁜 균을 싸워 이기는 역할로 위장의 건강을 책임지고 있습니다. 이 유산균이 바로 프로바이오틱스(Probiotics)입니다. 그런데 최근 여러 매체에서 언급되는 프리바이오틱스(Prebiotics)와 포스트바이오틱스(Postbiotics)와는 어떻게 다를까요?

첫째, 프로바이오틱스는 유산균입니다. 유산균은 가루나 알약으로 영양제 복용 방법과 같이 복용할 수 있고, 요거트, 콤포차, 김치, 치즈, 된장과 같은 발효 식품을 통해서 섭취할 수 있는 유익균입니다.

둘째, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 섭취함으로써 왕성한 활동과 생산을 도와주는, 한마디로 프로바이오틱스의 영양제, 또는 음식이라고 생각하시면 됩니다. 프리바이오틱스도 프로바이오틱스와 마찬가지로 가루 또는 알약 복용 방법이 있고, 꿀, 섬유질 과일, 야채 또는 곡식을 통해 섭취가 가능합니다.

셋째, 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스가 우리 몸속에서 활동을 통해 발효되면서 생산되는 결과물로 프로바이오틱스를 통해서 얻을 수 있는 효능들을 발휘하는 결정적인 요소입니다.

이 세 가지의 다른 점을 간단하게 정리하자면, 포스트바이오틱스는 우리 몸에서 유익한 효능을 발휘하는 요소, 프로바이오틱스는 포스트바이오틱스를 만들어내는 유익균, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 포스트바이오틱스를 잘 만들어내도록 돕는 역할을 하는 요소라고 생각하시면 됩니다.

요즘 들어 여러 정보 매체를 통해 포스트

바이오틱스 정보를 접하신 분들께서 약국에서 찾는 분들이 많이 늘어났습니다. 포스트바이오틱스를 따로 가루나 알약으로 섭취가 가능하기도 하지만 미국 내에서는 포스트바이오틱스를 영양제처럼 따로 구매하는 것이 그리 흔한 일은 아닙니다. 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스의 활동의 결과물이기 때문에 프로바이오틱스를 음식이나 영양제를 통해 섭취 하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 그리고 프리바이오틱스도 함께 섭취 하면 프로바이오틱스의 활동을 더욱 더 활성화함으로써 우리 몸 속에 더 많은 포스트바이오틱스를 만들어 낼 수 있습니다. 프로바이오틱스를 통해 만들어진 포스트바이오틱스의 효능은 다음과 같습니다.

- ▶혈당을 낮추고 비만을 예방 ▶설사 완화
- ▶염증 감소 ▶면역력 증가 ▶위장에 유해균 억제 ▶변비 예방 ▶여성 질염 예방

우리의 몸은 균형이 무너지면 질병에 취약해집니다. 스트레스, 피로, 질병 등등 여러가지 요소로 인해 우리 몸속의 유익균의 밸런스가 무너지면 그로 인해 위장병, 피부병, 질염 등의 질병이 찾아올 수 있습니다. 그를 예방하기 가장 좋은 방법으로 평소시에도 꾸준히 유산균을 섭취하십시오.

\* 건강 상태에 따라 섭취 방법이나 양이 다를 수 있으므로 유산균, 영양제를 복용하기 전에 의사나 약사와 상담하십시오.

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



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 척추신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통이라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단, 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이른 상태로 본원에 오시는 환자들도 적지 않다. 어떤 병이나 마찬가지로 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 하다 보니 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

