

가정의학

전립선비대증 (BPH) 수술 치료(Operation)

전립선비대증의 치료에 사용되는 레이저치료법들은 종류가 매우 많습니다.

레이저를 이용한 치료법들은 대부분이 전립선조직에 레이저로 직접 고열을 가하여 조직을 태워서 기화시키거나 응고괴사를 일으키는 방법으로 치료하며, Holmium 레이저를 이용하는 경우에는 조직을 레이저로 절제해내는 방법으로 치료합니다.

처음으로 레이저를 이용한 전립선비대증 치료에 사용된 방법으로는 직장초음파(transrectal ultrasound)로 치료 부위를 관찰하면서 요도를 통해서 삽입된 카테터로 전립선 부위에 고열을 가하여 시술하는 경요도레이저유도 전립선절제술(transurethral laser induced prostatectomy, TULIP)이 있습니다.

이 치료법은 당시에 처음으로 레이저를 전립선비대증의 치료에 이용하였다는 의미에서 많은 관심을 일으키기는 했지만 치료 부위를 직접 관찰하지 못하면서 진행된다는 불안함과 치료 후에 부어오른 요도가 다시 배뇨가 가능한 시점이 되기까지 오랜 기간 동안 요도카테터를 유지해야 하고 재발률이 비교적 높다는 이유로 다음에 새로 개발된 치료법에 의해 곧 밀려나

게 되었습니다.

그후 직접 요도방광내시경(cystoure-throscope)을 통해 치료 부위를 보면서 레이저를 전립선 부위에 쪼여 응고괴사시키는 방법인 레이저전립선소작술(video laser ablation of prostate: VLAP)이 유행하게 되었습니다.

출력이 낮아서 응고만 시키고 치료 효과가 서서히 나오게 하던 초기 치료법들이 있었고, 치료 효과를 더 충분하고 빠르게 보기 위한 출력이 높은 장비들이 뒤따라 나오면서 전립선 부위를 레이저로 바로 태워서 기화시키는 치료 방법들이 이용되었습니다.

이런 레이저치료법들은 다른 수술법에 비해 더욱 비침습적이어서 환자가 수술 후 통증이나 고생하는 정도가 더 줄어들기는 했지만 병리검사를 위한 조직을 얻을 수 없어서 암의 존재 유무를 판단하기가 곤란하고 여전히 수술 후에 요도카테터를 오래 꽂아 놓고 지내야 한다는 단점들은 개선되지 못했습니다.

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



생활건강

'양날의 칼' 약, 어떻게 복용해야 할까?

몸이 아프거나 건강에 문제가 있을 때 우리는 약을 복용합니다. 그런데 약은 양날의 칼과 같습니다. 대부분의 약은 영양소의 흡수력 저하, 생상량 저하, 또는 몸속에서 배출을 증가시키면서 우리 몸의 자연적인 영양소를 감소시킵니다. 이러한 영양소 감소는 피곤함, 우울함, 혈당 분비증 등 다양한 증상으로 나타납니다. 약을 복용함과 동시에 우리 몸은 영양의 균형이 깨지고, 그로 인해 새로운 증상들이 나타나고, 또 그 증상들을 치료하기 위해 더 많은 처방약을 복용해야하는 악순환이 반복됩니다. 이는 약은 몸에 좋을 것이라는 일반적인 믿음과는 매우 다른 사실입니다.

한 예로, 당뇨 환자라면 가장 기본적으로 복용하는 Metformin이라는 약이 있습니다. 이 약은 당뇨 환자의 당을 조절하는데 도움이 되지만 이와 함께 우리 몸 속의 비타민 B12와 Folic acid(엽산)을 감소시키고, 그로 인해 피곤함, 구내염, 따끔거림 또는 무감각증 등 다양한 증세를 일으킬 수 있습니다. 하지만 이러한 영양소 감소는 약 복용 시작과 동시에 나타나는 것이 아니라, 오랜 시간 동안 약을 복용하면서 나타나는 것이기 때문에 많은 사람들이 새롭게 나타나는 이러한 증세가 본인이 복용하는 약에 의해 생긴 증세라는 생각을 미쳐 하지 못합니다. 그리고 그 새로운 증세를 치료 받기 위해 병원을 가고, 치료를 위해 처방전을 받아 약을 구입해 복용합니다. 그러면 새로 운 약에 의해 또 다른 영양소가 감소하고,

또 다른 증세가 나타나고, 그 다른 증세를 치료하기 위해 또 다른 처방약이 더해지고, 이렇게 점점 복용하는 약이 늘어나게 되는 것입니다. Metformin 복용 시작과 동시에 비타민 B12 또는 Folic acid 영양제 복용으로 간단하게 예방 또는 치료할 수 있었던 증세가 이렇게 더 많은 처방약을 먹고, 더 많은 영양소 불균형으로 인한 증세가 나타나는 악순환이 시작되는 것입니다. 이러한 악순환을 예방하기 위해 처방약을 복용할 때는 어떠한 영양제를 같이 복용하는 것이 좋은지 꼭 의사나 약사와 상담하기 바랍니다.

- Lipitor (Atorvastatin), Crestor (Rosuvastatin), Zocor (Simvastatin): Coenzyme Q10
- Lisinopril, Ramipril, Benazepril: Zinc (아연)
- Metformin: Folic Acid, 비타민 B12
- Glipizide, Glimepiride, Glyburide: Coenzyme Q10
- Prilosec (Omeprazole), Delixant, Nexium: Folic acid, 비타민 B12, 칼슘, Zinc, 마그네슘

주의: 약이나 영양제 복용을 시작하거나 중단할 때에는 꼭 의사나 약사와 상담하십시오.

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



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 이뿌리(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 발병률도 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 발병률은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병률은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려 있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같은 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



척추건강

스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 떼어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 척추신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추(Cervical region) 7개, 흉추(thoracic region) 12개, 요추(lumbar region) 5개, 천추(sacral region) 5개, 미추(coccygeal region) 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우 예, 목디스크 문제)에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 끙침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경 우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 흐사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격 예, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등에도 큐션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서 예, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경

우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술 전문의가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 갑암 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 빠근합이나 둥침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권면해드린다.

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

