가정의학

전립선비대증

(BPH: Benign Prostatic Hyperplasia)

'병원을 찾은 환자들 중 오줌(urine)을 잘 못보는 질환인 배뇨장애(voiding difficulty)를 가지고 계신 분을 자주 만납니다.

특히 나이가 들어가면서 방광기능(bladder function)이 부분적으로 떨어지면서 함께 동반되어 나타나는 전립선비대증은 배뇨장애가 뚜렷이 나타나는 대표적인 질환입니다.

전립선(prostate)이라는 장기는 남성(male)에게만 있는 장기(organ)로 여성(female)은 퇴화되어 기능적인 의미가 없는 것으로 알려져 있습니다.

이 장기는 방광의 바로 밑에서 요도(urethra)를 감싸고 있는 밤톨 정도 크기의 남성생식기(male reproductive organ)에 속하는 기관입니다. 그 기능은 아직까지도 확실하게 밝혀지지 않지만, 현재까지는 정액(semen)의 일부분을 만들어 내고, 정자(sperm)에 영양을 공급해서 운동성(motility)을 도와 주고, 요로감염증(urinary tract infection: UTI)을 막아주는 물질을 생성한다고 알려져 있습니다.

전립선비대증은 40세 이후의 남성에게서 여러 가지 이유로 커진 전립선이 요도를 압박하게 되어 배뇨장애와 방광자극증상(bladder irritative symptom)을 나타내는 질환으로 40대에서는 10%, 50대는 30%, 60대에서는 50%, 70대는 70%, 그리고 80대 이후에는 90% 이상의 남성에게서 증상을 나타내고 문제를 일으키게 되는 남성노인병(geriatric disorder) 중에서 가장 흔한 병입니다.

나이가 들면 의례히 배뇨줄기가 가늘어지고 약해지는 것이라고 생각하여 그냥 치료하지 않고 방치하고, 심지어는 이에 따른 합병증(complication)까지 발생되어 고생하는 경우를 많이 보기도 하는 질환이지만, 최근에는 효과적인 경구약물요법(oral medication)이나 비교적 간단한 수술법(operation)들이 많이 개발되어 있어서 치료(treatment)를 잘 받으면 증상이 매우 호전될 뿐 아니라 배뇨장애로부터 해방되어 삶의 질(quality of life)이 상당히 좋아지는 질환이기도 합니다.

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

생활건강

아연의 효능

필수 미량 영양소 가운데 하나인 아연은 건강을 위해 꼭 필요한 보충제입니다. 아연은 세포 성장과 골격 형성, 면역체계 등에 관여하는 영양제로 생선류, 굴, 고기, 견과류, 호박씨, 버섯 등에 많이 포함되어 있습니다.

아연 결핍증이 생기게 되면 성장 장애, 감기와 독감, 지속적인 피로, 식욕 감퇴, 빈혈, 기억력 감소, 시력 감퇴, 설사, 감염, 여드름 그리고 탈모 현상이 생깁니다. 반대로 아연을 너무 많이 섭취하게 되면 메슥거림, 두통, 구토, 설사와 같은 현상을 유발합니다. 여성의 경우 아연 일일 적정 섭취량은 8 mg 이고, 남성은 11 mg 입니다.

아연은 다음과 같은 효능을 발휘합니다.

첫째, 면역력 강화에 도움을 줍니다. 아연은 우리 몸에 있는 T cells를 활성화 시켜, 암의 발생 위험을 감소시켜주며 해로운 세포가 몸으로 들어오는 것을 방지하고, 들어왔더라도 중성화 시킵니다. 또한 상처 회복이나 감기와 같은 바이러스 및 세균성 질환을 예방해줍니다. 독감이나 감기가 걸렸을 때 아연을 섭취하면 병의 지속 시간을 줄일 수 있습니다. 테스토스테론 파생물의 수치가 높게 되면 전립선암의 위험이 증가하게 되는데 아연은 이 파생물 생성을 막으므로 그 위험이 낮아지게 됩니다.

둘째, 아연은 상처를 더 빠르게 회복하게 하며 피부 강화에 효과적이어서 여드름 개선과 여드름 흉터를 줄이는데 도움을 줍니다. 아연이 부족한 경우, 피부가 벗겨지거나 여드름, 습진, 피부의 조기 노화를 유발할 수 있습니다.

셋째, 아연은 골다공증 완화에 도움을 주며 뼈와 생식기의 형성에 관여해 아이들의 성장에 큰 역할을 합니다.

넷째, 아연은 눈의 황반변성을 막아줍니다. 망막의 한가운데 위치한 황반은 시력에 결정적인 영향을 미칩니다. 나이가 증가할수록 황반변성의 위험도 증가하는데, 황반변성은 백내장 증상과는 다르게 시야는 괜찮고 중심부가 흐리고 찌그러져 보이는 증상을 나타냅니다. 하지만 연령 관련성 황반변성은 본인이 구분하기 어려워 50세 이상의 성인은 정기적으로 망막 검진을 받는 것이 좋습니다. 아연은 망막 손상을 예방하며 시력 손실 진행 위험을 지연시켜주는데 도움을 줍니다.

하지만 이처럼 우리 몸에 유익한 아연도 과다 섭취하면 부작용이 생길 수 있으므로 꼭 적정량만 섭취할 것을 당부드립니다.

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

척추건강

누가 허리 디스크 감압 치료가 필요한가?

아침 저녁으로 이젠 선선해 지는 가을이 오면서 학생들의 학교도 방학을 마치고 다시 수업에 들어갔다.

고등학교 때 온 가족이 미국으로 이민을 왔을 때, 가족 중에서 영어를 제일 잘 하는 사람은 아버지이셨다. 이민 일세이신 부모님께서 미국에서 정말 열심히 사시는 모습을 보여 주셨기에 이렇게 지금의 우리가 있을 수 있었다.

어머님을 따라 2022년에 아버님께서 돌아가시고, 메디케어 환자 분들을 치료하기 시작했다. 나이 드신 이민 1세 환자들을 진료하면서 미국에 오셔서 열심히 사신 흔적들이 목 허리 통증으로 찾아오기 시작 하는 것을 보고 매우 안타까웠다.

그 가운데에는 걷는 것이 힘드실 정도로 심한 다리 통증으로 고통을 받는 환자들도 적지 않다. 이런 환자들은 무통증 감압치료(disc decompression therapy)를 통해 수술 없이 팔, 다리 통증의 원인인 디스크 문제(disc herniation)를 치료하고 계신다. 80 세를 넘으신 환자 분들도 꾸준한 감압치료를 통해 지팡이 없이 걸으실 수 있게 된 사례가 여럿 있다.

우리 병원은 감압 치료 때문에 더이상 기다리지 않도록 두 대의 감압 치료기를 갖추었다.

병원을 방문하신 어르신들 가운데는 젊은 환자들을 보면서 그들이 왜 치료를 받는지 궁금해 하시는 경우도 있다. 그런데 질병 치료에 있어 제일 중요한 것은 치료를 시작하는 시기이다. 21세기의 치료는 예방치료(preventive care) 와 관리(maintenance care) 치료가 중요함을 기억하기 바란다. 목, 허리 통증을 너무 오래 방치할 경우 팔, 다리의 힘이 없어지며 척추의 병을 결국 키우는 결과가 되는 것이다.

10대, 20대, 30대, 40대 분들도 허리 문제로 삶의 질이 떨어지는 경우가 많다. 허리 통증 문제로 하고 싶은 운동이니 가고 싶은 여행을 미루다가 우리 병원을 찾는 경우도 많다. 척추의 이상은 빨리 진단하여 치료할수록 완치 가능 확률도 그만큼 더 높아진다.

목, 허리 디스크로 수술을 권유 받으셨거나 약이나 통증 주사를 통해 통증을 관리하는 분들에게 꼭 감압 치료를 권해 드린다. 상담이나 치료를 원하시는 분들은 저희 병원(조이 척추신경과)에 전화로 예약하시면 된다.

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

생활건강

"창문 열고 운전하면 혈압 치솟는다"

교통이 혼잡한 대도시 도로나 고속도로에선 자동차 문을 계속 열고 가면 혈압이 4.50mmHg나 치솟고 온종일 나쁜 영향을 받는다는 연구 결과가 나왔다.

워싱턴대 연구팀은 22~45세의 건강한 참가자들이 시애틀의 출퇴근 시간대 교통체증 속에서 운전하는 동안 혈압을 모니터링한 결과 이같이 나타났다고 밝혔다.

연구팀은 이틀 동안의 주행에서 걸러지지 않은 도로의 탁한 공기가 자동차 안으로 들어오게 했다. 또 사흘째엔 참가자의 자동차에 미립자 오염을 약 86% 차단하는 특정 필터(고품질 HEPA 필터)를 장착했다. 참가자는 자신이 청정공기 주행 중인지 도로공기 주행 중인지 알지 못했다.

연구 결과에 따르면 러시아워 교통체증으로 발생해 여과되지 않은 공기는 차 안에 있는 동안은 물론 최대 24시간 후에도 승객의 혈압을 크게 높이는 것으로 나타났다. 여과되지 않은 공기를 마신 참가자는 여과된 공기를 마신 참가자에 비해 혈압이 4.50mmHg 이상 올라갔다. 혈압은 매우 빠른 속도로 올라갔으며 운전 후 약 1시간이 지나면 정점에 이르렀다. 또 상승한 혈압이 24시간 이상 떨어지지 않는 것으로 나타났다. 연구팀은 24시간이 지난 뒤에는 테스트하지 않았다.

연구를 주도한 조엘 카우프만 교수(환경직업건강)는 "우리 몸은 뇌로 가는 혈압을 항상 일정하게 유지하기 위해 복잡한 시스템을 갖추고 있다. 교통 관련 대기오염은 이 시스템의 혈압 조절을 방해한다." 고 말했다. 그는 "대기오염 물질이 혈압 상승에 미치는 영향은 고나트륨 식단으로 소금을 많이 섭취했을 때 나타나는 혈압 상승 효과와 비슷하다." 고 밝혔다.

대도시의 도로는 자동차의 끊임없는 흐름으로 인근 지역에 심각한 대기오염 물질을 뿜어낸다. 종전 연구 결과를 보면 배기가스, 브레이크 및 타이어 마모, 도로 먼지 등 교통 관련 대기 오염에 장기간 노출되면 심혈관병, 천식, 폐암 위험과 사망률이 높아진다. 또 디젤 배기가스에 노출되면 통제된 환경에서 혈압이 상승한다.

연구에는 워싱턴대 환경직업건강과학과, 토목환경공학과, 생물통계학과도 참여했다.