

가정의학

전립선비대증 - 증상

국제 전립선 증상점수

전립선 비대증이 시작되면서 배뇨장애(urinary difficulty)에 의한 증상들이 나타나게 되는데, 이들 증상의 정도에 따라 약물요법(medical treatment)이나 수술치료(surgical treatment)를 하게 되며 증상이 경미할 때는 당장 특별한 치료를 하지 않고 경과를 관찰하면서 기다리기도 합니다.

전립선에 의해 나타나는 증상을 점수화하여 숫자로 표시하는 것이 국제 전립선 증상점수(IPSS: International Prostatic Symptom Score)입니다.

이는 세계보건기구에서 전립선 비대증에 의한 배뇨장애증상을 객관적으로 볼 수 있도록 제창한 것입니다. 필자가 회원으로 있는 미국비뇨기과학회에서는 일부 수정한 미국비뇨기과학회 증상지표(AUA Symptom Score)를 1992년도부터 임상에서 사용하고 있습니다. 이것도 전립선 비대증이 있는 환자의 상태를 파악할 수 있는 가장 유용한 방법입니다.

증상정도가 애매하여 치료를 받아야 할지 망설여지는 환자들에게는 객관적으로 본인의 상태를 파악할 수 있도록 도와줍니다. 일곱 개의 문항으로 이루어진 이 표는 앞에서 설명드린 폐색증상(obstructive symptoms)과 방광자극증상(bladder irritative symptoms)에 대

해 각각 0-5점을 주어서 총점 0-35점을 매기게 되는데, 0-7점은 경미(mild)한 증상, 8-19점은 중등도(moderate), 20-35는 중증(severe)으로 분류되며, 증상정도에 따라 치료방법을 고려하게 됩니다. (이 표는 http://www.irvinemd.com/index.php?mid=Prostate&page=2&document_srl=291에서 확인할 수 있습니다)

다만 비뇨기질환(urological disorders)은 증상이 서로 유사하기 때문에 증상만으로는 반드시 전립선 비대증이라고 단정할 수는 없으며 급성방광염(acute cystitis), 신경인성방광(neurogenic bladder)과 같은 상태나, 더 위험한 질환인 전립선암(prostatic cancer)이나 방광암(bladder cancer)과 같은 경우에서도 같은 증상을 나타낼 수 있으므로 의사와 상담하고 정확한 진찰을 받아서 전립선 비대증인지 여부를 진단받고 치료방향을 상의하는 것이 반드시 필요합니다.

다음 호에는 전립선 비대증의 원인에 대해 말씀 드리겠습니다.

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



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 몸 속의 유익균의 발현이 무너지면 그로 인해 위장병, 피부병, 질염 등의 질병이 찾아 올 수 있습니다. 그를 예방하기 가장 좋은 방법으로 평상시에도 꾸준히 유산균을 섭취하십시오.

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

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



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. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃은 것 같기도 하다. 척추 신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한 번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추 7개, 흉추 12개, 요추 5개, 천추 5개, 미추 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우, 목 디스크 문제에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 혹사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 기, 달리기, 과격한 운동 등에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전문가가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 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 뭉치거나 뭉침은 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 권해드립니다.

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



생활건강

“술 마신 남자의 정액, 태아 얼굴 망쳐”

태아의 건강을 위해선 남성이 최소한 임신 3개월 전부터 음주를 삼가야 한다는 연구 결과가 나왔다.

텍사스A&M대 수의대 연구팀이 임신 전 아빠의 음주 습관이 태아의 발달에 미치는 영향을 생쥐 실험한 결과, 술을 자주 마시는 남성의 정액은 태반 발달, 태아알코올중후군(FAS) 관련 뇌와 안면의 결함, 심지어 시험관 아기 시술의 결과에 나쁜 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타났다. 임신 전과 임신 중의 음주와 관련된 주요 위험 중 하나는 태아기형아 출산중후군(FAS)이다. 이는 비정상적인 얼굴 특징, 저체중 및 작은 키, 주의력 및 과잉행동 문제, 낮은 협응력 등 문제를 일으킨다.

연구팀의 골딩 교수는 “지난 5-8년 동안 우리는 아빠의 음주가 태아 발달에 매우 큰 영향을 미친다는 걸 알아냈다.”고 말했다. 그러나 현재 FAS 진단은 산모의 음주 여부만 확인하고 아빠의 음주 여부는 확인하지 않은 채 이루어진다.

술을 마시면 간은 산화 스트레스를



겪는다. 몸이 특정 화학물질을 지나치게 많이 생산해 정상적인 세포 활동을 방해한다. 연구팀은 금단 증상이 같은 종류의 산화 스트레스를 일으키며, 알코올이 신체에 미치는 영향이 종전에 생각했던 것보다 훨씬 더 오래 지속된다는 사실을 알아냈다.

연구팀에 의하면 남성이 금단 증상을 겪는 동안 간은 지속적인 산화 스트레스를 경험하고 몸 전체에 신호를 보낸다. 생식 기관은 그 신호를 해석해 산화 스트레스 요인이 많은 환경에 적응할 수 있도록 자손을 프로그래밍한다. 그 결과 FAS와 같은 문제를 일으킬 수 있다. 금주 기간에도 아빠의 정자는 음주의 부정적인 영향을 한동안 받는다.

산모가 술을 마시는 경우아가가 선천적 결함을 안고 태어나면 그 책임을 오롯이 산모에게 돌리는 게 현실이다. 앞으로 임신을 계획 중인 부부는 아기의 선천성 기형을 막기 위해 일찍부터 술을 끊어야 한다는 사실을 인식하고 실천에 옮기는 게 좋다.

사진=shutterstock