

가정의학

전립선비대증(BPH) 합병증 (Complication)

전립선비대증 초기에 적절한 조치를 취하지 못하여 병이 진행되면, 점차적으로 방광근육의 비정상적인 비후(근육이 두꺼워지는 것으로 우리가 운동을 해서 키우는 골격근과는 달리 심장이나 방광의 불수의근이 비후를 일으키는 것. 신체생리적인 측면에서 나쁜 상황이 진행되고 있음을 나타냄)가 발생됩니다.

또한 소변을 보기 위해 방광벽의 근육이 수축을 하면서 방광근 사이의 약한 부분이 방광압력으로 함몰되어서, 방광계실이 생길 때까지 진행합니다. 방광계실은 몇 가지 문제들을 일으키는데, 먼저 계실 안에 들어 있는 소변은 배뇨할 때 전혀 나오지 않으므로 잔뇨를 형성하여 급성방광염을 잘 일으킵니다.

또한 계실 안에서 요로결석이나 방광암이 잘 생기기도 하며, 이런 질환들은 정상 방광에서 발생했을 때보다 진단이 어렵기 때문에 늦게 발견되는 경향이 있습니다. 특히 방광암이 계실에서 발생할 경우에는 매우 얇아진 방광벽을 뚫고 나가서 주위로 빨리 전이될 수 있기 때문에 더 위험한 암으로 취급합니다.

또한 방광의 배출기능이 갑자기 떨어져서 전혀 소변을 볼 수 없는 급성요폐(지난 호 참조)를 일으킬 수 있습니다.

다른 합병증으로는 오래 지속된 높은 방광내의 압력때문에 상부요로의 확장이 나타날 수 있으며, 정도가 진행되면 신장의 소변수집통로가 늘어나는 수신증까지 나타나 신장의 기능에 심각한 영향을 주기도 합니다.

더불어 방광내의 높은 압력으로 인해서 소변이 방광에서 상부요로로 거꾸로 올라가는 방광요관역류가 나타날 수 있는데 전립선비대증과 자주 동반되는 방광염이 있을 때에는 급성신우신염과 같은 패혈증을 일으키는 위험한 감염증을 일으키기도 합니다.

한편 방광염이 전립선이나 정관을 따라 감염증이 과급되면 급성전립선염이나 급성부고환염과 같은 역시 패혈증을 일으킬 수 있는 감염증을 일으키기도 하므로, 전립선비대증의 증상이 나타나기 시작하면 속히 전문의와 상의하여, 이러한 합병증이 생기는 것을 막을 수 있는 조치를 취해야 하겠습니다.

오문목 가정의학비뇨기과
원장 오문목 의학박사
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. 약은 병을 낫게도 하지만 동시에 우리의 몸에 있는 자연적인 영양소를 감퇴 또는 증가시켜 또 다른 건강 문제를 야기할 수 있습니다. 대부분의 약은 영양소의 흡수력 저하, 생상량 저하, 또는 몸속에서 배출을 증가시키면서 우리 몸의 자연적인 영양소를 감소시킵니다. 이러한 영양소 감소는 피곤함, 우울함, 혈당 분내증 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 복용해야 하는 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 미처 하지 못합니다. 그리고 그 새로운 증세를 치료 받기 위해 병원을 가고, 치료를 위해 처방전을 받

아와 약을 구입해 복용합니다. 그러면 새로운 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.

영양소 감소로 나타나는 증세 몇 가지를 알려드립니다.

- 비타민 B12 : 신경과 관련된 따끔거림이나 무감각증, 무기력함
- Folic acid / 비타민 B9 : 피곤함, 창백함
- 마그네슘: 근육 뭉침, 불규칙한 심장박동, 기복
- Zinc (아연): 탈모, 미각·후각 변화, 면역력 감소, 설사
- Coenzyme Q10: 근육통, 근육 쇠약, 심장 쇠약

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



척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고 있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들. 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 필요가 있다. 치아 관리를 잘 해오신 나이 드신 분들은 (치과에 정기적으로 가서 Dental cleaning) 건강한 치아를 유지하듯이 꾸준한 척추 관리가 척추 퇴행성으로 인한 목, 허리 통증, 그리고 팔 다리 저림등을 예방할 수 있다.

요즘 병원을 방문하시는 분들 중에 목, 허리 디스크가 나와서 신경을 누르기 때문에 팔 저림, 등쪽의 따끔거림, 다리 저림 등의 증상을 호소하시는 분들이 많다. 그들 중에 대부분은 "선생님, 저는 목이나 허리는 전혀 안 아픈데 팔(또는 다리)만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?" 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 신경이 어디선가 눌렸을 때 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행되는

되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기조차 힘들실 때 오시는 나이 드신 어르신들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 "Silent Killer" 라고도 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 "선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주 전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걸겠어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 새 것으로 바꾸어 가며 쓸 수 있지만 우리의 척추는 바꿀 수가 없다. 건강할 때 더욱더 관리를 해서 건강한 척추를 유지해야 할 것이다.

어떻게 척추를 건강하게 관리할 수 있을까? 더 늦기 전에 척추 상태를 확인하고 정기적인 척추 교정을 통해 척추의 퇴행성을 막을 수 있다.

그리고 디스크 문제로 진단을 받으셨다면 디스크 치료 전문 병원인 저희 병원을 방문하셔서 상담을 받아 보시는 것도 권해 드립니다.

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



생활건강

건강한 한 해 만드는 작은 실천

건강을 지키려면 원대한 계획보다 생활 속에서 쉽게 실천 가능한 작은 변화를 선택하는 것이 좋다. 건강·의료매체 '프리벤션(Prevention)' 이 건강한 한 해를 만들기 위한 실천 방법을 소개했다.



을 막을 수 있다.

■ 식생활에 작은 변화를

샌드위치에 마요네즈 대신 아보카도를 발라 먹는다. 브리토에는 사워크림 대신 저지방 그리스 요구르트를 사용한다. 익숙한 식재료가 아니라 건강한 식재료에 관심을 가져보자.

■ 화초를 키워라

집이든 사무실이든 화분을 곁에 두면 정신적 에너지와 창의력 향상에 도움이 된다. 인테리어 계획이 있다면 벽지와 조명은 밝은 것으로 선택한다. 강렬한 색상보다 밝고 가벼운 색채로 꾸민 공간에 있을 때 긴장 완화 효과가 있다.

■ 파트너와 운동하기

운동 파트너를 정해 공동목표를 세운다. 1년에 걸쳐 총 1,000km를 걷거나 150시간 동안 요가를 한다는 식이다. 함께 도전하면 결심이 느슨해지는 것

■ 정기 검진은 꼬박 꼬박

병원 검진을 미루는 사람들이 많다. 만성 질환자의 경우 병을 더 키우기 쉽다. 뭔가 증세가 느껴지면 병원을 찾아야 한다.

■ 틈틈이 코어 운동

근육을 만들려면 운동하는 시간만큼 휴식 시간도 중요하다. 빈틈없이 일정을 채우기보다 활동하지 않는 시간을 가질 것. 한편 건강을 생각한다면 코어 운동에 집중할 것. 플랭크, 크런치 등의 운동이 좋다.

■ 잠자리 환경 개선

자신이 어떤 침대를 사용하고 어떤 환경에 있을 때 편안한 숙면을 취하는지 알아볼 필요가 있다. 특히 몸을 많이 뒤척이는 사람이라면 따로 자는 것이 좋다.

■ 야외 활동 늘리기

컴퓨터나 스마트폰 등의 스크린을 들여다보는 시간을 줄인다. 자연광이 훨씬 더 스트레스 완화에 도움이 된다는 사실을 잊지 말자.