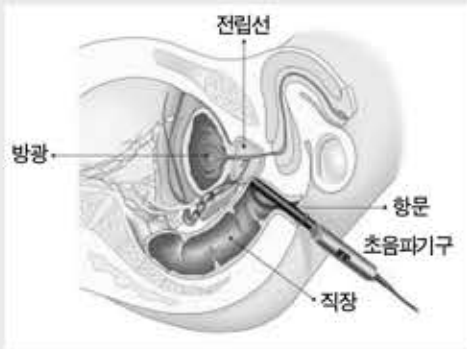


가정의학

# 전립선비대증 진단 (Diagnosis)

문진(history taking)과 신체 검사(physical examination), 혈액검사(blood test), 요검사(urin-lysis)와 같은 기본적인 검사를 통해 대략적인 전립선비대증의 증상(symptom)과 정도(degree)가 파악되면, 보다 정밀한 질환의 상태와 치료 방향을 결정하기 위한 검사가 필요합니다.



▲ 경직장초음파검사 모식도

경직장초음파검사(transrectal ultrasound)는 이를 위한 기본적인 검사인데, 항문(anus)을 통해 직장(rectum) 안으로 초음파탐사기(ultrasound probe)를 넣어 전립선을 영상(image)으로 직접 관찰합니다.

경직장초음파검사는 약 10분 정도의 시간으로 검사를 마칠 수 있으며 이를 통해서 전립선의 크기를 정확히 알 수 있습니다. 특히 이는 부위가 더 커져 있는지, 방광자극증상(bladder irritative symptom)의 흔한 원인에 해당하는 전립선결석(prostatic calculi)이 얼마나 있는지 등 전립선의 구조와 관련된 상세한 정보를 얻을 수 있어서 전립선비대증의 치료방향이나 수술을 계획하는데 매우 유용한 검사입니다.

또한 방광과 정낭(seminal vesicle)에

대한 정보를 얻을 수 있으며 전립선비대증 이외에도 혹시 동반되어 있을지 모를 전립선암(prostatic cancer)이나 방광 안의 다른 질환의 진단에도 도움이 될 뿐만 아니라, 남성불임(male infertility)이 있는 환자에게 폐쇄병변(obstruction)이 있는지도 알 수 있습니다. 그리고 경직장초음파검사는 전립선암이 의심되는 환자들에게 초음파를 이용한 전립선조직검사(ultrasound guided prostatic biopsy)을 시행할 때에도 큰 도움이 되는 검사입니다.

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



생활건강

# 폐렴 예방 접종

폐렴은 세균이나 바이러스에 의해 폐의 공기주머니(폐포)에 생긴 염증을 말합니다. 폐렴이 생기면, 기침, 가래, 호흡 곤란과 같은 증상이 일어나며 발열, 오한이 동반되는 경우가 흔합니다. 폐렴은 건강한 사람이 걸릴 경우에는 큰 문제가 되지 않지만, 면역력이 약하거나 질병이 있는 사람, 노인, 만성폐쇄성폐질환, 천식의 폐질환을 앓던 환자가 걸리면 치명적이며 사망인이 될 수도 있습니다.

폐렴을 예방 하기 위해서는 금연을 하고, 영양 상태를 잘 유지하고, 만성적으로 앓고 있는 질환을 철저히 치료해야 합니다. 그리고 독감 예방 접종과 폐렴 예방 접종을 하면 폐렴 예방에 큰 도움이 됩니다.

폐렴 예방 종은 65세 이상인 사람은 누구나 맞는 것이 권장되고 있습니다. 65세 이상이 되면서 면역력이 급격히 저하되기 때문에 폐렴에 걸릴 확률도 높아지고, 폐렴이 걸렸을 경우 치명적인 경우가 더 많습니다. 65세 미만의 사람 중에는 만성폐쇄성폐질환, 천식, 흡연자, 당뇨환자 등 폐에 질환이 있는 사람, 또는 질병으로 인해 면역력이 저하돼 있는 사람이면 폐렴 예방 접종이 권장 됩니다.

■ 접종 후 경험할 수 있는 정상 반응  
폐렴주사는 근육으로 부여하는 방법으로 접종을 합니다. 그래서 접종 후에 접종

부위가 빠진 증상이 가장 흔하고, 사람에게 따라 접종 부위가 부어오를 수도 있습니다. 그리고 다른 예방 접종과 마찬가지로 우리의 몸에 폐렴 항원을 부여함으로써 면역 반응을 일으켜 효능이 생기는 것이기 때문에, 면역 반응이 더 활발하신 분은 몸살과 같은 증상을 경험하실 수 있습니다. 이 증상들은 접종 후 1일에서 5일 정도 후면 자동적으로 회복 되는 증상들이지만, 그 동안에 너무 불편하신 경우에는 타이레놀이나 에드빌 같은 약국에서 손쉽게 구할 수 있는 진통제를 복용하시면 불편함을 조금 완화 시킬 수 있습니다.

■ 폐렴 예방 접종은 어디서 할 수 있나  
폐렴 주사는 내과, 또는 약국에서 접종이 가능합니다. 약국에서 폐렴 주사를 맞을 경우에 따로 처방전을 받아 오지 않아도 접종 가능하며, 건강 보험을 보유하고 계신 분들은 보험 적용이 가능한 경우 무료 접종이 가능합니다.

메디케어(Medicare)를 보유하신 65세 이상인 분들은 모두 보험 적용이 가능하며 무료로 접종할 수 있습니다.

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



척추건강

# 정보의 시대

우리는 다양한 매체를 통해 여러 가지 삶의 정보들을 얻는다.

몸에 이상이 있거나 아픈 경우 많은 사람들은 다양한 방법으로 정보를 얻고 또 공유한다. 특히 허리 통증이나 목 통증은 대부분의 사람들이 한 번씩은 겪기 때문에 많은 사람들이 운동을 하거나 TV 광고에 나오는 치료기를, 건강 제품들을 많이 사용하며 또 복용하기도 한다.

우리 병원에 방문하는 분들은 증상이 거의 비슷한 환자분들이라도 모두 조금씩 다른 원인을 가지고 있는 경우가 많다. 그들에게 항상 어떤 운동이나 스트레칭을 하시는지 물어보는데 그 이유는 환자분들을 치료하다가 보면 그 가운데는 다른 분들에 비하여 증상이 좀처럼 개선되지 않는 경우가 간혹 있고, 그 대부분의 이유는 너무 무리한 스트레칭과 운동 때문인 경우가 대부분이기 때문이다.

대부분은 목디스크, 허리 디스크는 팔, 손 저림 다리 저림 등의 증상을 동반하는데 우리 병원을 찾는 분 가운데 때로는 너무 무리한 운동이나 스트레칭으로 인해 디스크가 터져서 응급실을 찾았던 사람들도 있다.

대부분의 사람들은 발목이 빠거나 다치면 발목 보호대를 해야 하고 심할 경우에는 목발을 잡고 조심조심 다녀야

하는 것(x-ray 촬영을 통해 뼈가 금이 가거나 부러지지 않았을 경우) 등에 대해서는 잘 알고 있다. 목이나 허리가 많이 아플 경우에도 정확한 진단을 통해(x-ray 촬영으로 목이나 허리의 퇴행성 진행 상태를 알 수 있음) 본인에게 가장 필요한 운동이나 스트레칭을 아는 것이 중요하다.

환자 가운데에는 너무 무리한 스트레칭으로 디스크가 심하게 돌출돼 신경을 눌러 참기 힘든 고통을 너무 호소하시는 분들도 있다. 우리 병원을 찾은 환자들 의 경우는 MRI를 찍어 몇 번 디스크가 얼마나 크게 나와서 어떤 신경을 누르는지 정확하게 진단한 이후에 디스크 감압치료기(DRX 9000)와 척추 교정을 통해 정확하게 치료를 하고 있다. 물론 환자에 맞는 스트레칭과 운동도 증상이 좀 나아진 후에 병행하고 있다.

특히 목, 허리 통증이나 목디스크, 허리 디스크일 경우에는 대부분 평생을 함께 가야할 부분이기도 하기 때문에 치아 관리처럼 척추병원을 방문하시며 꾸준한 관리를 통해 척추 건강을 유지하시기를 권해 드립니다.

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



생활건강

# “차 열선시트, 정자 질 떨어뜨린다?”

엉덩이를 따뜻하게 데워주는 자동차 좌석의 열선은 추운 날씨 운전에서 꼭 필요하다. 그래서 차에 타면 자연스럽게 열선시트 버튼을 눌러 ‘엉뜨’ 버튼에 몸을 녹이기 마련이다. 그런데 임신을 계획하고 있는 남성이라면 열선시트 사용을 다시 한 번 생각해보는 게 좋겠다.

정자 생성에 중요한 역할을 하는 고환의 온도는 신체 다른 부위보다 약간 시원하게 유지하는 게 좋다는 건 이미 잘 알려져 있다. 이 가운데 일부 전문가들은 전기담요나 자동차 열선시트 또한 장시간 사용시 고환 온도를 높여 정자 생성에 부정적 영향을 미칠 수 있다고 주장했다.

영국의 난임센터 킹스퍼틸리티 이포크라티스 사리스 박사는 자동차의 열선시트와 열선담요를 장기간 사용하면 고환의 온도가 높아져 정자 생성에 영향을 미칠 수 있다고 경고했다. 이러한 영향이 영구적인 것은 아니지만, 임신을 준비 중이라면 과도한 사용을 자제하는 게 좋다는 설명이다.

영국 맨체스터대 남성의학 앨런 페이시 교수 또한 “꼭 끼는 바지를 입거

나 자동차 운전석에 너무 오래 앉아있어 고환의 온도가 올라가면 정자 생성이 감소할 수 있다는 사실은 오랫동안 알려져 왔다”며 “논리적으로 확장해볼 때, 추운 계절 열선시트나 전기담요 사용은 같은 효과를 낼 수 있기 때문에 임신을 시도하려는 남성은 열선시트와 전기담요를 꺼두는 게 좋다”고 조언했다.

고환의 온도가 높아지면 정자의 수와 모양, 이동속도가 달라질 수 있다는 연구 결과가 있다. 영국난임학회(British Fertility Society)는 남성들에게 따뜻한 노트북을 무릎 위에 직접 올려놓고 사용하지 말 것을 권하기도 했다.

영국 임페리얼칼리지런던 남성의학 책임자 차나 자야세나 박사도 “고환의 온도를 높이는 어떤 것도 정자를 일부 손상시켜 수정 가능성을 낮출 수 있다”고 말했다. 자야세나 박사는 “자동차 열선시트와 전기담요를 가끔 사용하는 건 문제가 되지 않는다”고 하면서도 “아직 임증이 되어야 하지만, 이런 것들을 장시간 자주 사용하는 건 생식력에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다”고 덧붙였다.