

가정의학

### 전립선비대증 - 치료(Treatment)

전립선비대증으로 진단되면 먼저 일상생활에서 전립선비대증에 의한 증상을 악화시킬 수 있는 요인들을 개선시키는 것이 고통을 덜 받을 수 있으며 합병증의 예방에도 매우 중요합니다.

여기에는 먼저 절도 있는 생활을 하는 것, 즉 과도한 음주와 성생활, 피로, 자극적인 음식 등 전립선의 충혈과 부종 등을 일으켜서 전립선비대증의 증상을 악화시킬 수 있는 조건들을 피해야 합니다.

또한 오랫동안 운전을 하거나 차에 타고 있어서 소변을 장시간 참거나, 항히스타민 계통의 감기약, 차가운 기온에 갑자기 노출하는 행위 등은 급성요폐(acute urine retention: 방광이 정도 이상으로 늘어나서 배뇨 기능이 약해지고 심지어는 소변을 전혀 볼 수가 없어서 방광이 팽창되는 상태와 같은 응급 상황이 생길 수 있으므로 주의해야 합니다.

저녁에는 커피, 알코올 음료를 마시지 않도록 하며, 따뜻한 물로 온욕을 하는 것은 말초 혈액 순환 개선에 좋기 때문에 권장됩니다.

전립선비대증은 두 가지 치료 목표

를 가지고 시행합니다. 첫째는 증상을 좋게 하는 것이고, 둘째는 장기적인 합병증을 예방하는 것입니다.

전립선비대증은 치료가 늦어질수록, 그리고 상태가 악화될수록 치료의 효과는 당연히 적을 수밖에 없습니다. 일단 방광에 병적인 변화가 생기게 되면, 여간해서는 방광 자극 증상이 없어지지 않습니다. 따라서 방광에 변화가 오기 전에 치료를 시작하는 것이 중요합니다. 증상을 개선시키는 것과 함께 중요한 것은 전립선비대증의 진행을 막는 것입니다.

약물을 복용하면 대부분의 증상은 좋아집니다. 하지만 증상이 좋아지는 것과 질환 자체가 나빠지지 않는다는 것은 다른 문제입니다. 전립선비대증은 보다 근본적인 치료가 필요하고, 약물을 복용하는 동안에도 정기적인 검사로 병의 진행 유무를 점검해서 보다 편안한 노후 생활을 즐길 수 있어야 하겠습니다.

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



생활건강

### 폐렴 예방 접종

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다. 지난 2020년에만 미국의 30만 명 정도 사망의 원인인 폐렴도 예방이 가능한 질병 중 하나입니다. (COVID-19 으로 인한 폐렴 사망률은 만 14만명 입니다).

현재 미국에서 사용되는 폐렴 예방 주사로는 두 가지 다른 종류가 있습니다.

- 1. Prevnar 13
- 2. Pneumovax 23

폐렴 예방 접종은 유아 때와 성인이 됐을 때 접종 기간이 다릅니다. 오늘은 19세 이상 성인의 경우 폐렴 예방 접종에 대해서 얘기해보도록 하겠습니다.

CDC(Center for Disease Control)는 65세 이상인 모든 사람에게 폐렴 예방 접종을 권장하고 있습니다. 그럼 이 두 가지 중에 어떤 주사를 맞아야 할까요?

Prevnar 13 은 13가지 폐렴 구균을 예방하고, Pneumovax 23 는 23가지 폐렴 구균을 예방합니다. Prevnar 13이 새로 나왔을 때는, 이것이 Pneumovax 23보다 더 강한 예방 효능이 있다고 하여 65세 이상인 신 분들은 Prevnar 13 을 먼저 접종하고, 1년 후에 Pneumovax 23를 접종하는 것을 권해왔습니다. 하지만 지난 2020년 7월에 CDC는 특정 인구 외에 65세 이상인 사람들은 Prevnar 13 이 예방하는 특종 폐렴 구균에 감염 확률이 낮다는 것을 발표하고, Pneumovax 23만 접종하는 것을 권하고 있습니다. Prevnar 13 도 접종을 원하시

는분은 맞으실 수는 있지만 Prevnar 13을 맞으실 경우, Pneumovax 23 를 접종하기 까지 1년이 지연되게 하기 때문에 의사나 약사와 상담 후 본인에게 꼭 필요한 것인지를 결정을 해야 합니다. 65세 이상인 사람에게 Prevnar 13이 권장 되는 경우는 아래와 같은 상황에 있는 사람입니다.

- 면역 저하 상태, 뇌척수액 누출, 인공 와우, 루키미아, 또는 림프종, HIV 감염, 전이성 악성 종양, Hodgkin disease, Asplenia, 다발성 골수종, 낚싯줄 또는 롱텀 케어 기관에서 생활하시는 분

19세에서 64세 사람들도 위의 상황에 있는 사람이라면 Prevnar 13을 맞는 것을 권장합니다. 그 외에 사람들은 아래의 질환이 있는 사람에게만 Pneumovax 23 을 맞는 것이 권장되고 있습니다.

- 흡연자, 만성 심장병, 만성 폐 질환, 천식, 당뇨

폐렴 예방 주사는 의사 오피스, 또는 약국에서 쉽게 맞을 수 있는 예방 접종입니다. 걸리면 치명적일 수 있지만 예방이 가능하다는 점을 기억하시고 아직 접종 전이라면 의사나 약사에게 문의해보시기를 권해드립니다.

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



척추건강

### 교통사고 후유증 어떻게 예방할까?

미국에서는 16살 이상이면 합법적으로 운전할 수 있다. 그래서 많은 사람들이 고등학생 때부터 운전대를 잡는다. 더구나 미국은 대도시를 제외하고는 대중교통을 이용하기가 불편해 장거리 이동을 위해 자가 운전을 피하기 어렵다.

척추 신경과 의사로서 환자를 진료하다 보면 교통사고 후유증으로 고생하시는 많은 분들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 사고 당시에는 아프지 않았지만 몇 달 아니 몇 년 후에 사고로 인한 통증이 찾아오기도 한다.

척추는 갑작스런 충격이 가해지면 한쪽 방향으로 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해 주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통 사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

'조이척추신경병원'을 오픈하기 전에 주로 백인 환자들이 내방하는 척추신경병원에서 환자를 치료한 적이 있었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추

신경병원 찾기를 주저하지 않았다. 그런데 우리 한인사회에서는 본인 자동차 보험으로 치료 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 사실 미국 사회에서는 본인 차 보험으로 먼저 치료하는 경우가 대부분이다. 사고가 상대방 과실로 인한 것이었다면 자신의 차 보험을 이용해 치료를 받아도 보험료가 올라가지 않기 때문이다. 또한 차 보험에는 대부분 Medical payment라는 항목이 있는데 이는 교통 사고가 발생할 경우 보험납입자에게 치료비를 지급하기 위한 것이다.

물론 가장 바람직한 것은 안전한 운전으로 자동차 사고를 사전에 예방하는 것이다. 그러나 어떤 이유에서라도 자동차 사고가 나고 그로 인해 작은 충격이라도 받았다면 주저하지 말고 척추신경병원을 방문해 치료를 받는 것이 좋다. 자동차 사고가 나서 우리 병원에서 치료받은 환자 가운데는 사고 전에 있던 통증까지 더 나아지는 경우도 많다.

조이 척추신경병원  
원장 Joy H. Kim, D.C.  
TEL (714) 449-9700  
1401 S. Brookhurst Rd, #103  
Fullerton, CA 92633



생활건강

### 살 빼는 과일 "어두운 색이 좋아"

다이어트를 계획하는 사람들이 가장 신경을 쓰는 것은 식단이다. 고칼로리 음식을 줄이는 것은 물론 고기 위주의 식단을 채소와 과일로 전면 대체하는 고려한다. 특히 과일은 다이어트 식품으로 인기가 많다. 과일은 섬유질, 비타민, 미네랄이 풍부해 전반적인 건강에도 필수적인 음식이다.

하지만 맛과 영양을 모두 충족시켜주는 과일도 지나치게 많이 먹으면 체중 감량에 방해가 된다. 과일은 과당, 단당, 당질의 함량이 높기 때문에 다이어트를 목표로 하고 있다면 절제된 섭취가 필요하다.

과당을 지나치게 많이 섭취하면 인슐린 수치가 급격하게 상승하게 된다. 또 인슐린 수치가 급등하면 혈당이 지방으로 전환되는 속도가 빨라져 체내 지방을 태우기 어려워진다. 당뇨병이 있거나 체중 감량을 시도하고 있는 사람들이 과당 섭취에 주의해야 하는 이유다.

폭스뉴스(Fox News)에 따르면 과일



의 적정 섭취량은 하루에 컵 한잔의 양을 넘기지 않는 만큼 먹는 것이다. 표준체중과 저체중인 사람들에게는 과당 수치가 큰 문제가 되지 않지만 과체중 내지 비만인 사람들에게는 과일 섭취도 민감한 문제가 될 수 있다.

다양한 색깔의 과일을 골고루 섭취하는 방법이 가장 표준적인 정답으로 권장되고 있지만, 모든 종류의 과일이 매일 섭취하기에 적합한 것은 아니다. 매일 먹는 과일은 어두운 색깔 계통의 과일이 좋다. 어두운 색깔의 과일은 보통 껍질이 얇고 항산화 효과가 뛰어나다. 블루베리, 크랜베리, 라즈베리 등의 어두운 색상의 과일은 폴리페놀이 풍부해 인슐린 반응과 당의 상승을 억제하며 소화 능력을 조절하는 역할을 한다.

따라서 다이어트 중 과일을 섭취할 계획이라면 1일 섭취량을 조절하고, 베리류나 풋사과를 즐겨먹는 것이 좋다. 또 망고, 체리, 딸린 과일 등 당도가 높은 과일은 이따금 한 번씩 먹는 방법으로 조절해야 한다.

사진=shutterstock