

발건강

## 통풍(Gout)

통풍이란 우리 몸 안에 요산이라고 하는 물질이 몸밖으로 빠져 나가지 못하고 과도하게 축적되어 발생하는 병입니다. 바람만 스쳐도 아프다고 해서 통풍이라고 부릅니다.

요산이란 우리가 먹는 음식 특히 육류나 술에 많이 포함되어 있는 퓨린이 소화되어 최종적으로 대사된 후 나오는 물질로 보통 혈액 내에 녹아 있다가 소변으로 배출됩니다. 통풍 환자는 혈액 내 요산이 지나치게 많아 이 것이 결정체로 변하고, 이 요산 결정체가 관절 내에 침착하여 염증을 유발하게 됩니다. 이런 요산 결정체가 팔꿈치, 귀, 손가락, 발가락, 발목 등에 생기고 요로 결석을 형성하기도 합니다. 더욱이 통풍환자들은 고혈압을 동시에 가지고 있는 경우가 많기 때문에 요로 결석과 함께 콩팥을 상하게 하는 요인이 됩니다.

대개의 통풍 환자들은 혈액 내에 요산이 정상치 이상으로 높은, 고요산혈증을 가지고 있습니다. 통풍 관절염은 고요산혈증이 심할수록, 또 기간이 오래될수록 발병할 가능성이 높아집니다. 통풍 환자는 여성보다는 남성에서 더 자주 발병하며 대개



첫 발작적 관절염을 40~50세에서 경험합니다.

통풍을 치료하지 않으면 발작성 관절염의 빈도가 점점 잦아지고 침범하는 관절 수도 많아지며 회복하는 시간도 점점 길어집니다. 관절염이 반복적으로 발생함에 따라 점차 관절을 상하게 하며 만성으로 발전할 수도 있습니다.

▶ 1513호에 계속됩니다.

강한국·김상엽 발·발목 전문센터  
강한국 Hyun Kang DPM  
TEL (714) 735-8588  
5451 La Palma Ave, #26  
La Palma, CA 90623



가정의학

## 전립선비대증(BPH) 치료(Treatment)

전립선비대증 치료에는 여러 가지 방법이 있습니다. 전립선비대증의 증상(symptom)이나 질환의 상태에 따라 관찰 요법(watchful waiting), 약물 요법(medical treatment), 최소침습적 치료법(minimally invasive treatment), 그리고 근치적 수술(surgery) 등의 다양한 형태로 치료하게 됩니다.

약물 요법에는 교감신경 차단제(sympathetic inhibitor)와 호르몬 차단제(hormonal inhibitor)가 주된 방법이 되며, 약물 선정은 환자의 상태에 따라 전문의와 상의하여 결정하게 됩니다. 최소침습적 치료법이란 수술로 인한 고통이나 병원 체류 시간(hospital stay)을 줄이고 수술 후의 회복(postoperative recovery)도 빠른 치료법들을 말하며, 여기에는 경요도 극초단파 고온치료(TMT: transurethral microwave thermotherapy), 경요도 침소작술(TUNA: transurethral needle ablation), 레이저 수술(laser surgery) 등이 있습니다.

증상이 심하거나 전립선비대증으로 인한 합병증(complication)이 발생하게 되면 수술로 근본적인 치료를 받는 것이 최선책일 것입니다.

또한 약물 치료나 덜 침습적인 수술적 치료법에 실패하였을 때도 수술을 시행

하게 됩니다. 그러나 의학 기술의 발달로 비교적 효과적인 최소침습적인 치료법들이 많이 개발되면서 요즘은 개복 수술은 특별한 이유가 있지 않고는 거의 시행되지 않습니다.

각 치료법에 따라 증상을 완화시키는 치료 효과에는 차이가 있습니다. 그러나 어떠한 치료법도 배뇨양상(urinary symptom)을 줄였을 때처럼 충분히 되돌린다고 기대하기는 힘듭니다.

전립선비대증이 있다고 해서 반드시 치료가 필요한 것은 아니지만 장기적인 관리(long term care)를 하는 것이 필요하며, 환자가 이 질환으로 인하여 얼마나 불편을 느끼며 고통을 받느냐가 우선적인 치료의 적용기준이 됩니다. 그리고 증상이 점차 심해져서 삶의 질이 떨어졌거나 합병증으로 인한 고통이 시작되기 전에 미리 조기 검진(early detection)을 시행하고 주기적인 진료를 통해서 근본적인 예방(prevention)과 치료를 하는 것이 좋습니다.

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



생활건강

## 안구 건조증에 좋은 오메가3와 루테인

나이가 들면서 눈이 뻑뻑해지는 경험으로 불편함을 호소 하는 사람들이 늘어나고 있습니다. 자연적인 노화 현상이야 어떻게 할 수 없지만 컴퓨터와 스마트폰의 많은 사용으로 젊은층까지 눈의 불편함은 가속화 되는 것 같습니다. 에스키모인은 고지방 식사에 채소와 과일 거의 섭취하지 않는데도 혈관질환자가 거의 없습니다. 다이어트 박사팀이 10여 년간 이들의 식단과 생활 습관, 건강 상태를 면밀히 분석한 결과, 에스키모인들이 섭취하는 생선 기름의 오메가3 지방산이 그 원인임을 밝혀냈습니다. 이전까지 오메가6와 9에 집중했던 가능성 지질(기름) 연구는 자연스레 오메가3 연구로 옮겨갔다

대표적인 오메가3 계열 지방산은 DHA(Docosahexaenoic Acid)와 EPA(Eicosapentaenoic Acid)입니다. 사람은 오메가3 지방산을 합성하는데 필요한 효소가 없기 때문에 반드시 식품으로 섭취해야 합니다. DHA는 대뇌 해마와 눈 망막세포의 주성분이며 신경호르몬 전달을 용이하게 하고 두뇌 작용을 활발하게 돕습니다. EPA는 혈중 콜레스테롤을 낮추고 혈전을 예방하는 효과가 뛰어납니다. 오메가3는 고지방 식사, 운동 부족 등으로 생기는 혈전 형성을 막고 혈관의 유연성도 높여 줍니다. 혈압을 낮추는 효과도 있습니다. 그래서 심장·뇌혈관 질환의 가족력이 있거나 고위험군인 환자에게 필요한 기능성식품입니다.

EPA, DHA함량 기준으로 하루 1000mg~3000mg정도 조절해서 섭취할 경우 특히 안구건조증에 좋고 눈이나 관절 여성의 경우 질 건조증에도 좋은 경험을 하게 될 것입니다.

다음으로 눈의 노화를 늦추어주는 대표적

인 영양소인 금잔화 추출물인 루테인입니다. 루테인 성분이 주목을 받는 이유는 노인 실명의 중요한 원인인 황반변성을 예방할 수 있다는 주장 때문입니다. 눈을 오랫동안 사용하면 자외선과 컴퓨터 모니터 등에서 나오는 청색광 등이 망막의 시세포를 구성하는 황반색소를 파괴합니다. 황반이 파괴되면 사물이 흐릿하게 보이게 되고, 급기야 주변 혈관까지 파괴되면 황반변성이 생깁니다.

2007년 아일랜드 워터포드공대 놀런 교수팀의 연구 결과, 25세를 기점으로 황반을 구성하는 색소의 밀도가 줄어들기 시작해 60세를 넘으면 색소가 약 절반 수준으로 감소하는 것으로 확인됐습니다. 특히 흡연자는 황반 색소 감소 속도가 비흡연자보다 2.3배나 빠른 것으로 나타났습니다. 루테인은 황반 색소의 중요 구성 성분입니다. 현재 시중에 나와 있는 루테인 제품은 '마리골드(금잔화) 추출물이 99% 이상 함유된 것으로, 이것을 섭취하면 이 성분이 혈관을 타고 시신경으로 가 망막의 황반 색소를 보충해 준다는 것이 업체들의 설명입니다. 25세를 넘으면서 파괴되는 루테인 색소는 몸 안에서 다시 생성되지는 않습니다. 루테인은 식물 중에서 금잔화, 시금치, 브로콜리, 고구마 등의 색소에 많이 들어 있습니다. 영양제로 보충할 경우 함유량이 6mg~40mg까지 다양하게 있습니다만 섭취량은 12~20mg 정도가 바람직한 것으로 보고 있습니다. 사람에 따라 효과는 차이가 있으나, 대개 2~3개월 복용하면 시력이 개선되는 느낌을 받을 수 있습니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

## 수면의 질 떨어뜨리는 '코골이' 예방하려면

코골이는 남녀 모두 나이가 들면서 증가한다. 특히 여성은 에스트로젠(여성호르몬)의 변화로 갱년기나 이후에 크게 늘어난다. 비만한 경우 정상 체중에 비해 3배 정도 더 많다. 평소 코를 골지 않는 사람도 매우 피곤하거나 과음을 하면 코를 골 수 있다. 음주 외에 흡연, 진정제, 수면제, 항히스타민제 등의 복용도 원인이다.

중년 여성의 코골이는 정신적 스트레스의 원인이 되기도 한다. 평소 없던 코골이가 갱년기에 갑자기 생겨 남편이나 가족의 지적을 받기 때문이다. 아침 기상 직후 늘 개운하지 않고 머리가 맑지 않으며 두통까지 있는 경우 코골이를 의심할 수 있다. 낮에 지나치게 졸리거나 피로감이 지속되기도 한다. 본인은 전혀 모르는 상황에서 주위에서 자꾸 코를 곤다고 지적하면 불안감, 우울감까지 생길 수 있다.

코골이는 반듯이 누워 있는 자세에서 많이 나타난다. 옆으로 누워 머리를 높인 자세로 수면을 취해보자. 개인에 따라 차이가 있지만 코골이를 줄이는데 큰 도움이 된다. 밤에 술을



마시지 말고 안정제 복용도 가급적 피하는 것이 좋다. 흡연은 코골이의 출발점인 상부 기도에 염증과 부종을 일으키므로 반드시 담배를 끊어야 한다. 비만·과체중도 코골이의 원인이므로 살을 빼는 게 좋다.

코골이는 수면 중 공기 흐름이 막히는 폐쇄성 수면무호흡증후군을 동반하는 경우가 많다. 늘 수면 부족으로 안전 사고 위험, 고혈압, 심혈관계 질환의 발생 위험이 높아질 수 있다. 고혈압이 있는 사람이 코를 심하게 골면 혈압 조절이 잘 되지 않을 수 있다. 뇌졸중(뇌경색·뇌출혈) 위험이 50% 이상 높아질 수 있다. 따라서 코골이와 함께 수면무호흡까지 있는지 점검해 봐야 한다. 남녀 모두 코골이가 심하다면 질병 동반 여부를 잘 살피는 게 좋다.

사진=shutterstock