

가정의학

전립선비대증

- 치료(Treatment)

환자의 삶의 질에 대한 중요성이 부각되면서 그에 따른 다양한 치료 방법들이 나오고 있습니다. 전립선비대증에 가장 먼저 사용된 전문약이 알파1-아드레날린성 수용체 차단제입니다.

이것은 전립선을 지나는 요도 주위의 괄약근을 이완시키는 역할을 해서, 커진 전립선에 의해 증가된 요도 내의 압력을 줄여서 배뇨를 쉽게 해주는 역할을 합니다.

이 계열의 약으로는 앞서 말씀드린 대로 프라조신(prazosin, MINIPRE-SS® 이하 대문자는 상품명), 테라조신(terazosin, HYTRIN®), 독사조신(doxazosin, CARDURA®), 알푸조신(alfuzosin, UROXATRAL®), 탐솔로신(tamsulosin, FLOMAX®) 등이 있는데, 프라조신은 원래 혈관 확장을 시키는 항고혈압제로 사용되었다가 다른 알파1 수용체 차단제에 비해 기립성 저혈압(orthostatic hypotension: 갑자기 일어섰을 때 혈압이 떨어져서 어지러운 증상이 생기는 것이 훨씬 자주 발생해서, 최근에는 전립선비대증 치료 목적으로는 거의 사용되지 않고 있습니다.

테라조신도 원래는 혈압강하제로

개발되었지만 전립선비대증 증상의 개선 효과가 입증되면서 현재까지도 많이 사용되는 약입니다. 독사조신도 기립성 저혈압 때문에 저용량으로 투약을 시작하여 점차 늘려서 사용하도록 권장하는 약인데, 혈중농도가 갑자기 올라가는 문제를 해결하기 위한 서방형 약이 개발되어서 부작용이 많이 개선되었습니다. 알푸조신은 혈액내보다 전립선 안에서 더 고농도로 분포하므로 심혈관계에 부작용이 거의 없는 것이 장점입니다.

탐솔로신은 미국에서 가장 많이 사용되는 알파1 수용체 차단제이며, 요도괄약근에 좀 더 특이적으로 작용하므로 기립성 저혈압이 적은 것이 특징이어서, 알파1 수용체 차단제를 사용하다가 어지러움증이 심하면 이 약으로 바꾸어 사용하는 것도 고려해 볼만합니다. 단지 효과가 다른 약에 비해 약간 떨어지는 단점이 있기도 합니다.

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



생활건강

빈속에 먹어야 효과가 있는 약들

약마다 성분이 다르고 몸에서 다르게 작용하므로 각각 효과적인 복용법이 다릅니다. 대부분의 약들은 위에 자극을 주기 때문에 주로 식후에 복용하고 합니다. 식후에 복용하면 섭취한 음식이 위점막을 보호해 약으로 인한 위점막 자극을 줄여준다는 장점이 있지만, 공복에 먹어야만 약의 효과를 볼 수 있는 약물군들이 있습니다. 그러므로 '어떤 약은 꼭 식사 후에 먹어야 하고, 어떤 약은 반드시 식전에 먹어야 한다' 라는 의사 및 약사들의 주의사항을 무시해서 안 됩니다. 빈속에 약을 복용하는 이유는 약의 흡수율을 높이기 위한 것이기도 하고 다른 약들이나 음식과의 상호작용을 막기 위한 이유도 있습니다.

많은 사람들이 빈속에 약을 먹으면 속이 아플까 봐 염려를 합니다. 물론 빈속에 먹을 경우 철분제처럼 속이 쓰린 약들도 있습니다. 하지만 식후에 약을 먹어도 위장 장애는 올 수 있습니다. 위장장애가 올 수 있는 약을 먹을 때에는 다른 때보다 물을 많이 먹은 후에 약을 복용하면 되고 위장 보호제 등을 함께 먹으면 위장장애는 대부분 예방되니 안심하고 먹어도 됩니다. 공복에 먹어야 효과적인 약들을 몇 가지 소개하겠습니다.

● Alendronate 골다공증약: 포사맥스, 악토넬정과 같은 골다공증 약물들은 최소한 식사 30분 전에 복용해야 하고, 복용 후 30분까지 눕지 않고 앉아 있거나 서 있는 것을 권장합니다.

● Ampicillin 항생물질: 세균 감염증에 쓰

이는 합성 페니실린인 암피실린(ampicillin), 옥사실린(oxacillin)과 같은 항생제는 음식물이 약의 흡수를 방해하기 때문에 식사 1시간 전이나 식사 2시간 이후에 복용하는 것을 권장합니다.

● Levothyroxine 갑상선약: 갑상선기능 저하증과 단순갑상선종에 사용되는 신드로이드(Synthroid) 약은 최소 식사 30분에서 1시간 전에 복용해야 합니다.

제산제(antacids), 철분(iron), 칼슘을 드셔야 하는 경우에는 4시간의 시간차를 두고 복용해야 합니다. 갑상선약은 갑자기 중단하면 안되고 복용하지 못하는 상황이 오면 의사와 바로 상담하셔야 합니다.

● Omeprazole 위장약: Nexium, pantoprazole, lansoprazole과 같은 역류성 식도염에 사용되는 위장약 계통은 식후에 복용해도 괜찮지만 위산을 억제하는 제산제가 들어가면 오히려 소화가 잘 안 될 수도 있기 때문에 위장 내의 산도가 높은 공복이나 식후 1~2시간 후에 복용하는 것을 권장합니다. Omeprazole 과 같은 약은 공복에 복용 시 몸속에 흡수도 더 잘 됩니다.

이외에도 약마다 복용법이 다르니 약의 효능을 효과적으로 보기 위해선 꼭 약사와 상담하신 후에 복용하는 것이 좋습니다.

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



척추건강

누가 허리 디스크 감압 치료가 필요한가?

아침 저녁으로 이전 선선해 지는 가을이 오면서 학생들의 학교도 방학을 마치고 다시 수업에 들어갔다.

고등학교 때 온 가족이 미국으로 이민을 왔을 때, 가족 중에서 영어를 제일 잘 하는 사람은 아버지였다. 이민 일세이션 부모님께서 미국에서 정말 열심히 사시는 모습을 보여 주셨기에 이렇게 지금의 우리 가 있을 수 있었다.

어머님을 따라 2022년에 아버님께서 돌아가시고, 메디케어 환자 분들을 치료하기 시작했다. 나이 드신 이민 1세 환자들을 진료하면서 미국에 오셔서 열심히 사신 흔적들이 목 허리 통증으로 찾아오기 시작하는 것을 보고 매우 안타까웠다.

그가운데에는 걷는 것이 힘들실 정도로 심한 다리 통증으로 고통을 받는 환자들도 적지 않다. 이런 환자들은 무통증 감압 치료(disc decompression therapy)를 통해 수술 없이 팔, 다리 통증의 원인인 디스크 문제(disc herniation)를 치료하고 계신다. 80세를 넘으신 환자 분들도 꾸준한 감압 치료를 통해 지팡이 없이 걸으실 수 있게 된 사례가 여럿 있다.

우리 병원은 감압 치료 때문에 더이상 가다리지 않도록 두 대의 감압 치료기를 갖추었다.

병원을 방문하신 어르신들 가운데는 젊은 환자들을 보면서 그들이 왜 치료를 받는지 궁금해 하시는 경우도 있다. 그런데 질병 치료에 있어 제일 중요한 것은 치료를 시작하는 시기이다. 21세기의 치료는 예방 치료(preventive care)와 관리(maintenance care) 치료가 중요함을 기억하기 바란다. 목, 허리 통증을 너무 오래 방치할 경우 팔, 다리의 힘이 없어지며 척추의 병을 결국 키우는 결과가 되는 것이다.

10대, 20대, 30대, 40대 분들도 허리 문제로 삶의 질이 떨어지는 경우가 많다. 허리 통증 문제로 하고 싶은 운동이나 가고 싶은 여행을 미루다가 우리 병원을 찾는 경우도 많다. 척추의 이상은 빨리 진단하여 치료할수록 완치 가능 확률도 그만큼 더 높아진다.

목, 허리 디스크로 수술을 권유 받으셨거나 약이나 통증 주사를 통해 통증을 관리하는 분들에게 꼭 감압 치료를 권해 드린다. 상담이나 치료를 원하시는 분들은 저희 병원(조이 척추신경과)에 전화로 예약하시면 된다.

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



생활건강

과민한 장 달래는 좋은 습관 3가지

과민성 대장 증후군은 경련, 복통, 팽만감, 설사 및 변비를 유발하는 흔한 질환이다. 그런데 세 가지 생활 습관만 잘 지키면 과민성 대장 증후군을 극복할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.



주당 150분 이상하거나 격렬한 신체활동을 주당 75분 이상 수행하는 것이었다.

연구 결과 건강 관련 습관의 수가 많을수록 IBS 위험이 낮은 것으로 나타났다. 한 가지 습관만 하면 위

험이 21% 낮았고, 두 가지 습관을 따라하면 위험이 36% 낮았다. 3~5개의 습관을 지키면 위험이 42%나 낮았다. 절대 흡연하지 않는 사람은 위험이 14% 낮았고, 높은 수준의 신체 활동을 하는 사람은 위험이 17% 낮았다. 7시간 이상 숙면을 취하는 사람은 위험이 27% 낮았다. 이러한 연관성은 연령, 성별, 고용 상태, 주거 지역, 장 감염, IBS 가족력 등에 관계없이 지속됐다.

연구진은 평균 연령 55세의 6만4286명을 평균 12.5년 동안 추적 관찰했다. 이들 중 961명이 과민성 대장 증후군에 걸렸다.

연구진은 이들을 대상으로 건강과 관련된 잘 알려진 5가지 습관이 질병에 걸릴 위험에 미치는 영향을 조사했다. 습관에는 금연, 매일 밤 최소 7시간의 수면, 매주 높은 수준의 활발한 신체 활동, 매일 고품질의 균형 잡힌 식단 및 적당한 알코올 섭취가 포함됐다. 높은 수준의 격렬한 신체활동은 조깅, 사이클링 등 중간 정도의 신체활동을

연구진은 "흡연은 위의 음식물 비우기를 지연시켜 더부룩함과 변비를 유발할 수 있기 때문에 금연이 도움이 될 수 있다"며 "수면 방해도 과민성 대장 증후군을 유발할 수 있는 염증 물질의 증가를 유발할 수 있다"고 말했다.

사진=shutterstock