

가정의학

전립선비대증 (BPH)

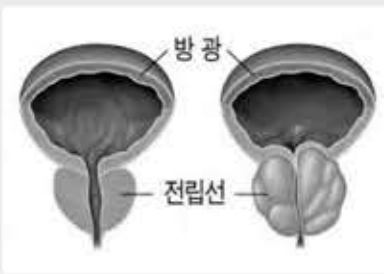
치료(Operation)

전립선비대증에 대한 약물 요법 (medical treatment)으로 충분히 치료 효과를 볼 수 없거나, 배뇨 증상(urinary symptom)이 매우 심한 경우에는 곧바로 수술법으로 전립선비대증을 치료하는 것을 고려해 볼 수 있습니다.

현재까지 다양한 방법의 수술 치료법이 개발되어 왔습니다.

전통적으로 과거부터 전립선비대증 치료에 꾸준히 효과적으로 이용되어 온 수술법으로는 하복부(lower abdomen)를 통해서 배를 열고 들어가서 전체 전립선 중에서 비대증이 생긴 부위를 잘라내는 개복 전립선적출술(open prostatectomy)이 오래 사용되어 왔습니다.

1970년대에 들어서면서 내시경장비(endoscopy equipment)들이 발달되기 시작하면서 요도방광내시경술(urethro-cystoscopy)을 이용한 경요도적 전립선절개술(transurethral incision of prostate, TUIP), 경요도적 전립선절제술(transurethral resection of prostate, TURP) 등의 개복하지 않아서 비교적 훨씬 통증(pain)이 적고 출혈량(bleeding amount)도 많이 감소된 방법으로 수술법들이 발전되어 왔습니다.



최근에는 수술 시간(operation time)이나 수술 후의 회복 시간(recovery time)과 통증을 최소화하기 위한 여러 가지 최소 침습적인 수술 치료법(minimal invasive operative method)들이 나와서 많이 활용되고 있습니다.

이런 치료 방법으로는 풍선확장술(balloon dilation), 전립선부요도 스텐트삽입술(prostatic stents), 온열요법(hyperthermia treatment), 열치료법(thermotherapy), 전기기화술(electrocauterization), 경요도적 침소작술(transurethral needle ablation, TUNA) 등이 있습니다.



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

생활건강

여성 건강 지켜주는 색깔 음식

보통 여성들은 남성들 보다 수명이 긴 대신 남성들보다 더 많은 질병을 앓는다. University of Georgia에서 새로 발표한 연구 결과에 따르면 여성들이 겪는 많은 질병들은 건강한 식단으로 예방할 수 있다고 한다. 색이 짙은 음식들 - 고구마, 피망, 당근, 케일, 시금치, 토마토, 오렌지, 등등의 음식들은 시력과 뇌기능 저하를 막아주는데 큰 역할을 한다.

많은 남성들이 사망에 이르게 하는 심각한 질병을 앓는 반면에 더 많은 여성들은 장기간에 걸쳐 유발되는 질병들을 앓으면서 생활의 불편함을 겪는 경우가 더 많다. 전 세계의 나이 관련 시력 감퇴나 치매를 진단 받은 환자 수를 보면 3분의 2가 여성들이다. 그런데 그 많은 여성들이 수년 동안 삶을 불편하게 하는 이 두 가지 질병들은 건강한 식사와 생활 습관으로 예방할 수 있는 대표적인 질병들이다. 이뿐만 아니라 80%가 여성이 자기면역 관련 질병을 앓는다. 이러한 질병들은 여성들의 생활화 구조상 유발 확률이 더 높은 질병들이어서 여성들이 이러한 질병들을 예방하는 생활 습관을 터득하는 것이 중요하다.

여성들이 이러한 질병에 걸릴 확률이 높은 이유 중 하나는, 여성들이 생물학적으로 비타민과 미네랄을 몸속에 저장하는 원리와 관련이 있다. 여성의 몸은 남성의 몸보다 지방량이 훨씬 더 많다. 그리고 그 지방은 비타민이나 미네랄을 흡수해서 저장하는데 사용된다. 여성의 몸은 임신 시에 태아에게 필요한 비타민과 미네랄을 지방에 저장해두었다가 태아에게 공급할 수 있도록 그렇게 만들

어진 것이다. 그리고 많은 양의 비타민과 미네랄이 지방으로 가서 저장 되도록 만들어진 구조 때문에 망막이나 뇌로 가는 비타민과 미네랄의 양이 그만큼 적어지는 것이다. 미네랄 공급을 충분히 받지 못하는 망막이나 뇌는, 나이가 들면서 망막 퇴행성, 치매 같은 질병이 생기게 되는 것이다.

위에 언급한 색깔이 많은 음식에 들어있는 카로티노이드는 사람의 몸속에서 항산화제 역할을 한다. 루테인(Lutein)과 지아잔틴(Zeaxanthin)을 예로 든다면, 이 두 가지 카로티노이드는 인체의 눈과 뇌에서 발견되는 카로티노이드이며, 직접적으로 망막과 뇌의 퇴행을 막아주는 역할을 한다.

남성과 여성이 보통 동일한 양의 카로티노이드를 섭취하지만, 여성은 남성보다 훨씬 더 많은 양의 카로티노이드를 섭취해야만 동일한 양의 카로티노이드가 망막이나 뇌와 같은 몸의 특정 부위로 가게 된다. 그렇기 때문에 하루에 남성과 여성이 섭취해야 할 카로티노이드의 권장량이 다르게 정해져 있어야 하지만 지금까지는 남성에게도, 여성에게도, 정해진 카로티노이드 권장량은 없다. 다만 여성들은 위에 언급된 질병의 유발 확률이 훨씬 더 높다는 것을 알고, 조금 더 신경 써서 색깔이 있는 음식을 더 많이 섭취함으로써 그런 질병들을 예방할 수 있기를 권장한다.

Honey Pharmacy
약학박사 민 로렌
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 중한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행된

되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기조차 힘들실 때 오시는 나이 드신 어른들의 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 걷겠어요." 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 퇴행을 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

"어린 시절 담배 연기에 노출되면 당뇨병 위험 높다"

너무 이른 시기에 담배에 노출되면 성인이 된 후 당뇨병에 걸릴 위험이 높다는 연구 결과가 나왔다.

최근 시카고에서 열린 '미국 심장협회(AHA)' 연례 역학·예방과 생활습관 및 심장 대사과학 세션에서 발표된 연구에 따르면 태아기, 유년기, 청소년기에 담배에 노출되는 것이 이후 제2형 당뇨병 발병 위험과 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

연구진이 영국 바이오뱅크 기록된 47만 6,000명 성인의 관련 데이터를 바탕으로 분석을 진행한 결과 어린 시절 담배에 노출된 사람이 비흡연자에 비해 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 2배나 높고 청소년기 담배를 피기 시작한 경우 57%, 성인이 된 후 흡연을 시작한 사람은 관련 위험이 33% 더 높다는 사실을 확인했다. 5-14세는 아동기, 15-17세를 청소년기로 분류했다. 제2형 당뇨병 관련 유전적 요인이 있는 사람이 담배에 빨리 노출될 경우 발병 위험이 훨씬 컸다.

연구진은 "이번 연구 결과는 유전적으로 제2형 당뇨병 위험이 높은 사람은 임신 전, 임신 기간 등 생애 초기 단계부터 담배 노출을 최대한 피하는 게



좋다는 사실을 보여준다" 라면서 "하지만 어린 시절 담배에 노출됐다고 하더라도 성인이 된 후, 당노가 오기 쉬운 노년기에도 건강한 생활습관과 식단 조절 등 노력을 기울이면 당뇨에 걸릴 위험을 낮출 수 있다" 라고 설명했다.

최근 미국의 흡연율이 크게 감소했다. 1965년 성인 흡연자 비중이 약 42%였으나 2018년 기준 14% 미만으로 감소했다.

흡연은 폐암, 식도암, 췌장암, 위암 등 각종 암 발병률을 높일 뿐 아니라 심근경색, 허혈성 심질환, 뇌졸중, 천식 등의 위험을 키운다. 담배를 끊어도 짧게는 10년, 길게는 20년이 지나야 각종 암 등의 위험이 비흡연자 수준으로 돌아가므로 되도록 빨리 금연하는 게 건강에 도움이 된다.

사진=shutterstock