

가정의학

# 전립선비대증 (BPH) 수술치료법(Operation)

▶ 지난호에서 이어집니다.

전립선비대증의 증상(symptom)이 어느 정도 심하다고 반드시 수술을 받아야하는 것은 아니며, 약물요법 (medical treatment)으로 상당한 도움을 받을 수 있습니다.

다만, 정도 이상으로 전립선비대증에 의한 증상이 나타나거나 수술을 통해서만 해결이 가능한 합병증(complication)이나 동반 질환(comorbidity)이 생긴 경우에는 수술을 통해 근본적인 문제를 해결해서 더욱 심각한 문제들이 생기는 것을 막는 것도 중요한 일입니다.

수술로 치료를 받아야 하는 적응증(indication)을 살펴 보면, 급성요폐(acute urinary retention)가 재발(recurrent)되는 경우, 상부요로계(upper urinary tract)의 확장 소견(dilatation finding)이 있는 환자, 방광에 결석(bladder stone)이나 기실(diverticulum)이 있는 환자, 요로감염(urinary tract infection)이 반복해서 발생하는 경우, 전립선 부위의 출혈(bleeding)이 동반된 경우, 하부요로(lower urinary tract)의 자극 증상(irritation symptom)이 매우 심한 경우, 하부요로의 폐쇄(obstruction)에 의한 급성신부전(acute



renal failure)이 생긴 경우, 환자가 약물요법보다 더 적극적인 치료를 원하는 경우, 그리고 충분한 기간 동안 약물요법을 사용해도 효과가 없는 경우들이 해당됩니다.

이런 합병증이나 동반 질환은 수술을 통해서 완치되는 경우도 있지만, 근본적인 수술을 통해 전립선비대증이 완전히 해결되었다고 하더라도 방광기능(bladder function)이나 신장기능(kidney function)이 충분히 돌아오지 못해서 계속 배뇨장애(voiding problem)가 나타날 수 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



생활건강

# 안구건조증

눈에 모래알이 들어간 것 같거나 콧물과 비슷한 느낌의 점액이 있는 듯하거나 눈을 깜박일 때 눈꺼풀이 붙는 느낌을 경험한 적이 있으신가요? 이는 심한 안구건조증 때문입니다. 눈이 뻘뻘하거나, 밝은 빛을 봤을 때 불편함을 느끼거나, 눈물이 많이 흐르거나, 눈이 피곤하고 충혈됨, 또는 이유없는 눈의 불편함 등도 안구건조증으로 인한 것입니다.

원인은 눈꺼풀 구조상의 문제, 복용하고 있는 약 또는 환경, 노화 등 여러 가지입니다. 안구건조증을 예방하기 위해 일상에서 손쉽게 할 수 있는 것들을 몇 가지 소개합니다.

1. 눈 깜빡 거리기: 전화, 컴퓨터, 책 같이 뭔가에 집중을 하고 있을 때는 눈을 깜박 거리는 횟수가 줄어듭니다. 이럴 때는 중간 중간에 먼 곳 보기, 잠시 눈 감기를 반복하면서 눈이 쉬 수 있도록 해야 합니다. 20-20 라는 방법이 있는데, 이것은 무언가를 집중해서 볼 때에는 20분 마다 한 번씩 20 초씩 먼 곳을 바라봐 주는 것입니다.
2. 안약 사용 줄이기: 안약은 일시적으로는 눈의 충혈을 완화시켜 주지만, 오래 사용하면 더 충혈되게 하거나 자극시킬 수 있습니다. 안약은 눈으로 가는 혈액 순환을 줄어뜨리게 하여 눈의 자생 능력을 저하시킵니다.
3. 인공눈물 안약 사용하기: 인공눈물 안약을 하루에 4번 이상 사용하면 눈에 수분을 더해줘 건강한 눈을 만들 수 있습니다.

인공눈물으로는 Refresh Tears, Systane, Refresh Plus Preservative Free, Blink 등이 있습니다.

심한 안구건조증으로 고생하고 있다면 아래 사항을 더 참조해 주세요.

1. 인공눈물 겔을 사용 해보세요(예: Refresh Liquegel, Refresh Celluvisc, Thera Tears PM). 또는 인공눈물 연고를 자기 전에 사용하는 것도 좋습니다(예: Refresh PM, Lacrilube). 인공눈물 겔과 연고는 인공눈물보다 더 고농도이기 때문에 잠시 눈앞이 흐려질 수 있습니다.
2. 안구 세척제나 식염수 사용해서 하루 두 번 눈 씻기: 눈에 끼어있는 먼지나 점액을 씻어냅니다.
3. 눈꺼풀 청결 유지하기: 아침과 저녁에 깨끗한 수건으로 온찜질을 10분씩 해주면 눈의 혈액 순환이 활발해져 눈물의 양이 늘어나고 눈의 감염을 예방할 수 있습니다. 또 따뜻한 물과 소량의 아기용 샴푸를 섞어서 손수건에 묻혀 눈을 감은 채 눈 주변을 깨끗하게 문질러 준 후 온찜질을 하면 눈 건강에 큰 도움이 됩니다.

※ 주의: 눈에 이상이 있는 분들은 먼저 안과전문의와 상담하기 바랍니다.

Honey Pharmacy  
약학박사 권 엔젤라  
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 치료기들, 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 꼭 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 힘들고 통증을 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 평생 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

# “홍차 마시면 침 속 바이러스 99.9% 감소”

홍차 녹차 등 차 한 잔을 마시면 코로나 19와의 싸움에 도움이 될 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 조지아대 연구팀은 홍차 녹차 등 5종의 차가 입 안의 침(타액)에서 코로나 19 바이러스를 무력화(비활성화)하는 것으로 나타났다고 밝혔다.

연구의 제1 저자인 조지아대 농업환경과학대 식품안전센터 말라크 에세일리 연구원(바이러스학)은 “홍차 녹차 등 다섯 가지 종류의 차가 침 속 코로나 19 바이러스를 최대 99.9% 비활성화하는 것으로 나타났다. 입과 목구멍에서 바이러스를 비활성화하면 하부 호흡기로 들어가는 바이러스 양을 줄일 수 있다”고 말했다. 바이러스는 구강 내에서 감염 및 복제돼 구강 인두를 지나 폐로 간다.

연구팀은 호흡기 건강에 좋은 것으로 알려진 시판 차 24종을 조사했다. 그 가운데 홍차, 녹차, 라즈베리 진저, 유칼립투스 민트, 민트 메들리 등 5종의 차가 타액 내 바이러스를 크게 감소시키는 것으로 나타났다. 홍차가 가



장 큰 감소 효과를 보였다.

연구팀은 실험실에서 시뮬레이션을 통해 테스트했다. 연구팀은 음료용 차와 가글용 차를 준비했다.

가글용 차는 차를 마시고 싶지 않지만 차 한 잔을 마시는 것과 같은 효과를 내는 고농축 가글을 원하는 사람을 위해 마련했다.

연구팀은 우유나 설탕을 타지 않고 컵 당 티백 1개를 10분 동안 우려낸 음료용 차를 준비했다. 홍차 등 5종 차는 모두 입 안에서 10초 안에 코로나 19 바이러스를 96% 이상 감소시켰다. 홍차가 바이러스를 99.9% 감소시켜 가장 높은 효과를 보였다. 연구팀은 또 음료용 차의 4배 농도로 우려낸 고농축 가글용 차를 준비했다. 홍차 등 5종 차는 모두 가글했을 때 10초 안에 바이러스를 99.9% 감소시키는 것으로 나타났다.

연구팀은 차가 의료서비스를 대체할 수는 없지만, 의료 서비스를 보완하고자 하는 사람들에게 희망적이고 흥미로운 결과라고 밝혔다.