

가정의학

전립선비대증 (BPH) 수술치료법(Operation)

앞서 설명드린 이유로 전립선비대증에 대해 수술적 치료(operative treatment)를 받기로 결정이 되면, 어떤 방법으로 수술을 받아야할지 집도의(operator)와 상의를 통해서 결정하게 됩니다.

최근에 개발된 여러 가지 최소침습적인 수술치료법(minimal invasive operative method)들이 사용되기 전부터 오랫동안 이용되어온 전통적인 수술 방법으로는 개복전립선절제술(open prostatectomy)과, 내시경 장비(endoscopic equipment)인 요도방광내시경술(urethro-cystoscopy)을 이용해서 수술하는 경요도적전립선절제술(transurethral resection of prostate, TURP)과 경요도적전립선절개술(tran surethral incision of prostate, TUIP) 등 세 가지 대표적인 방법이 있습니다.

최소침습적인 치료 방법으로 수술 시간이 훨씬 짧아지고, 고통이 적게 치료받을 수 있는 방법들이 다양하게 개발되었음에도 불구하고 현재까지 전통적인 수술법이 지속적으로 시술되는 이유는 이들 방법이 전립선비대증의 증상(symptom)을 개선시키고 소변줄기(urinary stream)가 향상되는 효

과가 매우 좋으며, 수술 후에는 재발률(recurrence rate)이 낮아서 한 번의 치료로 배뇨곤란(urinary difficulty)을 다시는 격지 않는다는 장점이 있기 때문입니다.

수술의 효과면에서 가장 좋은 것은 역시 개복전립선절제술입니다. (그림)



이 수술은 하복부(lower abdomen)의 상치골부위(suprapubic area)를 통해서 방광(bladder) 앞에 위치한 전립선 부위까지 절개해 들어가서 전체 전립선 중에서 비대증이 생긴 이행대(transitional zone) 부위를 모두 잘라내는 방법입니다.

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



생활건강

몸이 보내는 경고 '피로'

특정 질환이 없음에도 불구하고 피로감을 호소하는 사람들이 있습니다. 일상에서 느끼는 피로는 생활습관과 밀접한 연관이 있습니다.

첫째는 수면 부족입니다. 성인은 하루에 7-8시간은 자야 합니다. 잠을 충분히 못 자면 집중력이 저하되고 건강에도 악영향을 미칩니다. 침실에서 노트북, 휴대전화, TV등 수면을 방해하는 기기들을 치워 수면 친화적 환경을 조성해야 합니다.

두 번째는 수면무호흡증입니다. 코골이 등으로 인해 자는 동안 호흡이 잠시 멈추는 상태가 될 수 있습니다. 이때마다 잠을 깨지만 당사자는 이를 알아채지 못합니다. 실제 수면 시간이 줄어드는 것입니다. 체중을 줄이고 술, 담배를 멀리하여 수면 무호흡증을 없애도록 노력해야 합니다.

세 번째는 불균형한 식사입니다. 균형 있는 식단은 혈당을 적절하게 유지해 피로감을 없애줍니다. 단백질과 복합 탄수화물이 고르게 포함된 아침을 꼭 먹어야 합니다.

네 번째는 카페인 과다 섭취입니다. 카페인을 적당히 섭취하면 집중력이 향상되고 적당한 긴장상태를 유지하게 되지만 너무 많이 섭취하면 심박수와 혈압 등을 높입니다.

다섯 번째는 우울증입니다. 우울증은 정신적인 장애뿐만 아니라 여러가지 신체적 이상 증상을 초래합니다. 피로감, 두통, 식욕부진이 대표적 증상입니다.

여섯 번째는 빈혈입니다. 여성들이 피로감을 느끼는 가장 큰 원인 중 하나가 빈혈입니다. 철분 보충제와 살코기, 간, 조개류, 콩 등 철분이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

일곱 번째는 갑상선 기능 저하증입니다. 갑상선 기능이 떨어질 경우 살이 찌 수 있고 피로를 쉽게 느끼게 됩니다.

여덟 번째는 당뇨병입니다. 당뇨병자의 혈액 속에는 당이 많이 함유되어 있습니다. 당이 체세포로 들어가 에너지로 전환되어야 하지만 잘 되지 않습니다. 따라서 많이 먹어도 몸에서는 에너지가 생기지 않고 쉬 피로해집니다.

아홉 번째는 탈수증입니다. 수시로 적당한 양의 물을 마시고 육체 활동을 하기 전에는 더 많은 물을 보충해 주어야 합니다.

열 번째는 심장병입니다. 집안 청소 등 가벼운 일에도 피로감을 느낀다면 심장에 문제가 있다는 신호일 수도 있습니다.

피로는 육체가 위협에 처해있다는 신호입니다. 꼭 쉬어도 좀처럼 피로가 가시지 않는다면 질환으로 인한 것일 수 있으므로 꼭 진찰을 받아보아야 합니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권 엔젤라
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 한 쪽 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

운동 효과 떨어뜨리는 음식

일반적으로 운동 하기 1-3시간 전에는 간식이나 식사를 마쳐야 한다. 하지만 너무 배고픈 상태에서 무리하게 하는 운동도 몸에 부담이 간다.

보통 운동 전에는 탄수화물과 단백질을 결합한 간식이 가장 효과적이다. 예를 들어, 완숙 달걀, 견과류와 견포도 한 줌, 바나나 등이 적당하다. 하지만 운동 전에는 이런 음식은 피해야 한다.

■ 패스트푸드

패스트푸드를 먹으면 배가 더부룩할 수 있다. 그리고 대부분의 패스트푸드에 들어 있는 지방과 설탕 때문에 운동을 해도 큰 효과를 얻지 못할 가능성이 높다.

■ 탄산음료

대부분의 탄산음료를 마시게 되면, 에너지 대신에 많은 칼로리를 섭취하게 된다. 칼로리는 높지만 영양소가 거의 없고, 운동 전 수분 공급에도 좋은 선택이 아니다.

■ 고지방 식품

운동하기 직전 지방이 많은 음식을 먹는 것은 좋은 생각이 아니다. 붉은 고기를 먹으면 몸이 지방을 에너지로 바꾸기 위해 일하는데 바빠서 운동을 시작하기도 전에 피곤해질 수 있다.

■ 고섬유질 채소



몸에는 섬유질이 필요하지만, 운동 전에 먹는 것은 권하지 않는다. 브로콜리, 미니양배추, 플리플라워 같은 채소는 소화하기 어렵고 운동을 불편하게 할 수 있다. 완전히 익힌 감자 정도는 먹어도 상관없다.

■ 에너지 드링크

사람을 흥분하게 하고 심장 박동수와 혈압을 높일 수 있다. 특히 카페인이 다량 함유된 음료는 피하고, 운동이 끝날 때까지 멀리하는 것이 좋다.

■ 단백질 바

설탕이 다량 함유되어 있을 수 있다. 그런 경우 몸에서 설탕을 빠른 속도로 태우는데 집중하기 때문에 운동해도 효과가 떨어진다.

■ 요구르트

단백질 바와 마찬가지로 영양정보를 주의 깊게 살펴봐야 한다. 제품에 따라 설탕과 지방이 가득 들어 있다. 설탕과 지방 모두 운동 효과를 떨어뜨린다.

사진=shutterstock