

가정의학

전립선비대증 (BPH) 수술치료법(Operation)

배뇨통과 급박뇨는 수술을 받은 환자들이 수술 후 몇 주간 흔히 호소하는데, 이는 수술해서 절제된 전립선 부위의 요도에 소변(urine)이 닿아서 자극이 되고 간혹 감염증(infection)도 생기기 때문입니다. 이런 증상은 시간이 지나면서 요도점막(urethral mucosa)이 재생하게 되면 자연히 없어집니다.

또한 수술 중이나 후에 출혈이 심하게 나타나기도 해서 경요도전립선절제술을 받은 환자의 5~10%에서는 수혈(transfusion)이 필요합니다.



수술 후 전립선이 깎여져 나가 요도가 크게 열리게 되어서 소변이 너무 잘 나오게 되면서 일시적으로 요실금, 즉 소변이 본인의 의지와 상관 없이 새어나오는 경우가 발생할 수 있습니다.

또한 치료를 너무 늦게 받으면 이미 방광기능(bladder function)이 너무 나빠져 있어 소변을 참지 못해서 요실금이 생기는 경우도 있습니다.

대부분의 경우에서 시간이 지나면서 수술 받은 요도 부위가 회복되면서 저절로 없어집니다.

그러나 수술 중에 요도괄약근(urethral sphincter)이 많이 손상되면 요실금이 계속해서 나타나는 경우도 드물게 있습니다.

한편, 흔하지는 않지만 경요도전립선절제술에서만 나타나는 특이한 합병증이 있는데 경요도전립선절제술 후 증후군이 그것으로, 시술 시간이 1시간 이상으로 길어지면 수술 중에 사용했던 관류액(세척액, irrigating solution)이 수술하는 동안 열려진 혈관(blood vessel)을 통해서 체내로 흡수되어서 전해질 불균형(electrolyte imbalance)이 생기는 것입니다.

결과적으로 혈액이 희석되면서 혈액량(blood volume)이 증가하고 저나트륨혈증(hyponatremia)이 생기는 수분중독(water intoxication)이 나타나게 됩니다.

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



생활건강

아연의 효능

필수 미량 영양소 가운데 하나인 아연은 건강을 위해 꼭 필요한 보충제입니다. 아연은 세포 성장과 골격 형성, 면역체계 등에 관여하는 영양제로 생선류, 굴, 고기, 견과류, 호박씨, 버섯 등에 많이 포함되어 있습니다.

아연 결핍증이 생기게 되면 성장 장애, 감기와 독감, 지속적인 피로, 식욕 감퇴, 빈혈, 기억력 감소, 시력 감퇴, 설사, 감염, 여드름 그리고 탈모 현상이 생깁니다. 반대로 아연을 너무 많이 섭취하게 되면 메스꺼움, 두통, 구토, 설사와 같은 현상을 유발합니다. 여성의 경우 아연 일일 적정 섭취량은 8mg 이고, 남성은 11mg 입니다.

아연은 다음과 같은 효능을 발휘합니다. 첫째, 면역력 강화에 도움을 줍니다. 아연은 우리 몸에 있는 T cells를 활성화시켜, 암의 발생 위험을 감소시켜주며 해로운 세포가 몸으로 들어오는 것을 방지하고, 들어왔더라도 중성화 시킵니다. 또한 상처 회복이나 감기와 같은 바이러스 및 세균성 질환을 예방해줍니다. 독감이나 감기가 걸렸을 때 아연을 섭취하면 병의 지속 시간을 줄일 수 있습니다. 테스토스테론 파생물의 수치가 높게 되면 전립선암의 위험이 증가하게 되는데 아연은 이 파생물 생성을 막으므로 그 위험이 낮아지게 됩니다.

둘째, 아연은 상처를 더 빠르게 회복하게 하며 피부 강화에 효과적이어서 여드

름 개선과 여드름 흉터를 줄이는데 도움을 줍니다. 아연이 부족한 경우, 피부가 벗겨지거나 여드름, 습진, 피부의 조기 노화를 유발할 수 있습니다.

셋째, 아연은 골다공증 완화에 도움을 주며 뼈와 생식기의 형성에 관여해 아이들의 성장에 큰 역할을 합니다.

넷째, 아연은 눈의 황반변성을 막아줍니다. 망막의 한가운데 위치한 황반은 시력에 결정적인 영향을 미칩니다. 나이가 증가할수록 황반변성의 위험도 증가하는데, 황반변성은 백내장 증상과는 다르게 시야는 괜찮고 중심부가 흐리고 찌그러져 보이는 증상을 나타냅니다. 하지만 연령 관련성 황반변성은 본인이 구분하기 어려워 50세 이상의 성인은 정기적으로 망막 검진을 받는 것이 좋습니다. 아연은 망막 손상을 예방하며 시력 손실 진행 위험을 지연시켜주는데 도움을 줍니다.

하지만 이처럼 우리 몸에 유익한 아연도 과다 섭취하면 부작용이 생길 수 있으므로 꼭 적정량만 섭취할 것을 당부드립니다.

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



척추건강

중년의 척추 관리

남겨주는 늦가을의 정취가 넘쳐난다. 가을이면 감수성이 예민해지기도 하며 떨어지는 낙엽을 보면서 우리 인생을 한번 다시 생각해 보기도 한다.

젊었을 때 몸 생각하지 않고 가족을 보살피느라 또 노년의 삶을 준비하느라 하루하루 바쁘게 생활하던 우리의 삶. 그런데 요즘 환자들을 치료하면서 허리와 목 디스크로 인하여 무척 힘들어 하는 분들이 많음을 깨닫는다.

목, 허리 디스크는 대부분이 척추 퇴행성과 동반한다. 팔, 다리에 힘이 없거나 팔 다리가 찌릿찌릿 하다면 척추 신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통일라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단, 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이런 상태로 본원에 오시는 환자들도 적지 않다. 어떤 병이나 마찬가지로이지만 허리와 목 디스크도 증상이 심하지 않을 때 치료를 시작해야만 빨리 치료되며 또 완치된다.

어릴 적 외할머니가 지팡이를 지고 꼬부랑 할머니처럼 걷는 것을 보고 많이 안타까워했던 적이 있다. 이제 시간이 지나면서 이와 관련된 공부를 하다 보니 그 원인과 치료 방법을 알게 돼 꼬부랑 외할머니가 더 안타까움으로 다



가온다.

중년의 시기에 척추 관리란 매우 중요하다. 이 시기에 꾸준한 척추 교정과 척추 감압 치료로 척추 협착증과 퇴행성 질환을 예방, 치료해야 남은 삶의 질이 더욱 높아진다.

건강한 치아를 위해서는 꾸준히 치과를 찾아 치아 클리닝(Cleaning)을 해야 하듯이 척추도 꾸준히 관리해야 건강한 척추를 유지할 수 있다.

천금을 주고도 살 수 없는 것이 건강이다. 그런 만큼 건강할 때 건강을 관리하고 지켜야 한다.

사진=shutterstock

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



생활건강

살 빼려고 적게 먹다가 뼈 나이 늙는다

뼈는 신체의 구조를 형성하고 장기를 보호하는 등 다양한 면에서 매우 중요한 역할을 하지만 30세가 넘어가면서 서서히 골 소실이 일어나기 시작한다. 특히 여성의 경우에는 에스트로겐이 감소하며 골밀도가 급속히 떨어진다. 골밀도가 떨어지면 골절 위험이 높아지기 때문에 평소 도움이 되는 생활습관을 통해 뼈 건강을 챙기는 게 중요하다.

■ 균형 잡힌 식단 중요

미국 메이요클리닉의 내분비학자인 바트 클라크 박사는 “극단적인 저칼로리 식단을 고수하는 여성들의 뼈 건강은 자신의 나이 두 배인 사람에 해당하는 정도인 경우가 많다”고 지적했다. 여성의 68%가 음식으로 충분한 칼슘을 섭취하지 못한다는 연구 결과도 있다. 우유나 치즈와 같은 유제품, 콩이나 아몬드와 같은 견과류 등을 섭취해 칼슘 섭취량을 늘려도록 한다.

■ 운동 과하면 뼈에 독

몸에 좋은 운동도 너무 과하면 뼈에 나쁜 영향을 줄 수 있다. 젊은 여성의 경우 체지방이 너무 많이 감소하

면(체지방률 18 미만) 난소가 에스트로겐 생성을 중단해 뼈 재생이 멈춘다. 전문가들은 걷기나 달리기, 웨이트 트레이닝과 같이 관절에 충격을 주는 운동을 적당히 하는 것이 뼈 건강에 유익한 방법이라고 말한다. 특히, 근력운동은 골밀도를 높이는 데 가장 좋은 운동이다.

클라크 박사는 계단 오르기와 같은 체중부하 유산소 운동을 일주일에 3회, 스쿼트나 팔굽혀펴기와 같은 근력 운동을 일주일에 3회 15분 정도 하라고 조언했다.

■ 칼슘 챙기더라도 먹는 것도 주의해야

건강한 식단을 챙기고 충분한 수면을 취할 시간 없이 바쁘게 생활하는 사람이라면 매일 1000mg의 칼슘 권장섭취량을 챙기더라도 뼈 건강에 주의를 기울여야 한다. 또한 과도한 양의 카페인, 소금, 알코올 모두 신체가 미네랄을 보유하는 능력을 방해할 수 있다. 예를 들어, 카페인을 너무 많이 섭취하면 칼슘이 제대로 흡수되기도 전에 체외로 배출될 수 있다. 따라서 카페인 음료는 하루 두 잔 이하로 마시는 것이 좋다.