

가정의학

전립선비대증 (BPH) 수술치료법(Operation)

전립선요도 스텐트 유치법(prostatic urethral stenting)은 최소침습적인 치료법(minimal invasive treatment)의 가장 초기에 나온 전립선비대증의 치료법으로, 전립선 요도에 스텐트를 일시적으로 혹은 영구적으로 삽입해서 스텐트관을 통해서 소변이 쉽게 배출되도록 하는 방법입니다.

이 방법을 사용하면 소변을 보는 것이 곤란했던 요폐가 있는 환자는 바로 폐색증상을 줄여서 배뇨가 원활해 집니다. 잔뇨감도 줄여주지만, 요폐가 별로 없이 자극증상이 주된 환자에게는 전립선증상점수와 요속의 개선이 크게 효과를 나타내지 못합니다.

스텐트는 삽입시켜 놓은 후에 일정기간이 지나면 요도점막으로 덮이게 되는데, 일부 덮여지지 않고 노출된 부분에 요로결석이 생기기도 하고, 반복되는 요로감염이 나타날 수 있으며, 스텐트 자체가 자극을 일으키는 등의 합병증이 비교적 많은 편입니다.

결국 이 치료법은 최근에 개발되어 나온 보다 나은 최소침습적인 치료에 밀려서 지금은 거의 사용되지 않습니다.

얼마전까지 전립선비대증의 치료법으로 온열요법을 통해서 비교적 저침습적(less invasive)으로 전립선증상을 좋게 해주리라는 기대로 잠시 유행을 했습니다.

온열요법이란 고주파나 초단파를 이용하여 전립선조직에 41~44° C 정도의 약한 따뜻한 열을 가하여 혈액순환을 촉진시키는 치료방법입니다.

처음 이 장비가 소개될 때는 초기의 전립선 증상점수나 요속의 개선이 있다고 보고되었으나, 장기간의 추적조사 결과 환자들의 치료효과에 대한 만족도가 매우 낮고, 커진 전립선에 대해 영향을 주지 못하므로 치료효과가 없는 밝혀졌습니다.

표준치료법인 경요도전립선절제술(transurethral resection of prostate: TURP)의 치료결과와 비교한 연구나 장기추적결과가 없어서 전립선비대증에 대한 치료방법으로 더 이상 권장되지 않는 방법입니다.

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



생활건강

포스트바이오틱스란?

유산균이 몸에 좋다는 것은 모두가 알고 있는 사실입니다. 유산균은 우리 몸 속에 있는 유익한 균으로써 우리 몸에 침투하는 나쁜 균을 싸워 이기는 역할로 위장의 건강을 책임지고 있습니다. 이 유산균이 바로 프로바이오틱스(Probiotics)입니다. 그런데 최근 여러 매체에서 언급되는 프리바이오틱스(Prebiotics)와 포스트바이오틱스(Postbiotics)와는 어떻게 다를까요?

첫째, 프로바이오틱스는 유산균입니다. 유산균은 가루나 알약으로 영양제 복용 방법과 같이 복용할 수 있고, 요거트, 콤부차, 김치, 치즈, 된장과 같은 발효 식품을 통해서 섭취할 수 있는 유익균입니다.

둘째, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 섭취함으로써 왕성한 활동과 생산을 도와주는, 한마디로 프로바이오틱스의 영양제, 또는 음식이라고 생각하시면 됩니다. 프리바이오틱스도 프로바이오틱스와 마찬가지로 가루 또는 알약 복용 방법이 있고, 꿀, 섬유질 과일, 야채 또는 곡식을 통해 섭취가 가능합니다.

셋째, 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스가 우리 몸속에서 활동을 통해 발효되면서 생산되는 결과물로 프로바이오틱스를 통해서 얻을 수 있는 효능들을 발휘하는 결정적인 요소입니다.

이 세 가지의 다른 점을 간단하게 정리를 하자면, 포스트바이오틱스는 우리 몸에서 유익한 효능을 발휘하는 요소, 프로바이오틱스는 포스트바이오틱스를 만들어내는 유익균, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 포스트바이오틱스를 잘 만들어내도록 돕는 역할을 하는 요소라고 생각하시면 됩니다.

요즘 들어 여러 정보 매체를 통해 포스트

바이오틱스 정보를 접하신 분들께서 약국에서 찾는 분들이 많이 늘어났습니다. 포스트바이오틱스를 따로 가루나 알약으로 섭취가 가능하기도 하지만 미국 내에서는 포스트바이오틱스를 영양제처럼 따로 구매하는 것이 그리 흔한 일은 아닙니다. 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스의 활동의 결과물이기 때문에 프로바이오틱스를 음식이나 영양제를 통해 섭취 하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 그리고 프리바이오틱스도 함께 섭취 하면 프로바이오틱스의 활동을 더욱 더 활성화함으로써 우리 몸 속에 더 많은 포스트바이오틱스를 만들어 낼 수 있습니다.

프로바이오틱스를 통해 만들어진 포스트바이오틱스의 효능은 다음과 같습니다.

▶혈당을 낮추고 비만을 예방 ▶설사 완화
▶염증 감소 ▶면역력 증가 ▶위장에 유해균 억제 ▶변비 예방 ▶여성 질염 예방

우리의 몸은 균형이 무너지면 질병에 취약해 집니다. 스트레스, 피로, 질병 등등 여러가지 요소로 인해 우리 몸 속의 유익균의 발현이 무너지면 그로 인해 위장병, 피부병, 질염 등의 질병이 찾아 올 수 있습니다. 그를 예방하기 가장 좋은 방법으로 평상시에도 꾸준히 유산균을 섭취하십시오.

※ 건강 상태에 따라 섭취 방법이나 양이 다를 수 있으므로 유산균, 영양제를 복용하기 전에 의사나 약사와 상담하십시오.

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



척추건강

누가 허리 디스크 감압 치료가 필요한가?

고등학교 때 온 가족이 미국으로 이민을 왔을 때, 가족 중에서 영어를 제일 잘하는 사람은 아버지였습니다. 이민 일세이신 부모님께서 미국에서 정말 열심히 사시는 모습을 보여 주셨기에 이렇게 지금의 우리가 있을 수 있었다.

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

그 가운데에는 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. 80 세를 넘으신 환자 분들도 꾸준한 감압 치료를 통해 지팡이 없이 걸으실 수 있게 된 사례가 여럿 있다.

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

병원을 방문하신 어르신들 가운데는 젊은 환자들을 보면서 그들이 왜 치료

를 받는지 궁금해 하시는 경우도 있다. 그런데 질병 치료에 있어 제일 중요한 것은 치료를 시작하는 시기이다. 21세기의 치료는 예방치료(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 관리 하는 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 92633



생활건강

하루 말린 '자두' 5개, 변비 해결·골다공증 예방

쫄깃한 식감과 달콤하면서도 고소한 풍미가 있어 간식으로든 좋은 말린 자두가 뼈 건강, 특히 폐경기 여성의 골다공증 예방에 도움을 줄 수 있다.

■ 하루 5~6개면 체내 염증 감소

‘영양학(Nutrition)’ 저널에 발표된 펜실베이니아주립대 연구에 따르면 매일 말린 자두 몇 개만 꾸준히 먹으면 폐경 후 여성의 뼈 손상을 일으키는 만성 염증이 줄어든다.

연구진은 55~75세 사이 여성 183명을 대상으로 한 그룹은 매일 50g(5~6개)의 말린 자두를 먹게 하고 다른 그룹은 100g, 나머지 한 그룹은 말린 자두를 먹지 않도록 한 후 관련 변화를 관찰하는 방식으로 연구를 진행했다. 연구 시작 시점과 12개월 후 종로 시점에 혈액 샘플을 수집해 염증성 사이토카인 수치 등을 비교한 결과 자두를 전혀 먹지 않은 사람에 비해 매일 50g 혹은 100g의 말린 자두를 섭취한 여성의 염증성 사이토카인 수치가 감소했다는 사실을 발견했다.

염증성 사이토카인은 염증과 관련한 신호전달물질로 이 물질의 분비는 체내 염증의 존재를 의미한다. 체내 만성 염증은 골다공증 등을 포함한 많은 만

성 질환의 원인이 되며 연구진은 이 수치의 변화가 말린 자두를 섭취한 여성의 뼈건강 개선 가능성을 보여주는 것이라고 설명했다.

실험 참가자 대다수가 백인 폐경기 여성이라는 점에서 이 결과를 모든 여성, 혹은 성인에게 적용하기는 이르다는 것은 한계점으로 꼽혔다. 연구진은 다수의 다양한 집단에서 동일한 결과를 확인할 수 있는지 지속적인 추가 연구가 필요하다고 덧붙였다.

관련 전문가들 “자두에 함유된 비타민K가 칼슘을 뼈로 운반하는데 도움이 되며 칼슘과 마그네슘은 골밀도 개선에, 붕소는 칼슘 손실과 뼈의 탈염을 방지할 수 있다” 라고 소개했다.

■ 심장에도 좋아

말린 자두 섭취는 변비를 개선하는 유명한 자연요법으로 섬유질이 많아 소화기 건강에도 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 또, 남성이 꾸준히 말린 자두 등을 섭취하면 좋은 콜레스테롤(HDL) 수치가 늘고 전체 콜레스테롤 수치를 개선할 수 있을 뿐만 아니라 산화 스트레스, 체내 염증을 나타내는 C 반응성 단백질(CRP) 수치를 낮춰 심장 건강에도 도움이 될 수 있다.