

가정의학

# 전립선비대증 (BPH) 수술치료법(Operation)

경요도적 침소작술(transurethral ne- edle ablation: TUNA)은 고주파침 박리술(radiofrequency needle ablati- on)로도 불리는 최소침습적인 치료 법의 하나입니다.

이 시술은 내시경(endoscope)과 특 수한 침(needle)이 장착된 카테터를 요도를 통해 삽입해서, 치료를 하 고자 하는 비대된 전립선요도 부위 (prostatic urethra)에 내시경을 통해 2개의 침을 찌러 넣은 후에 고주파 를 방사하여 전립선 조직에 100° C 의 고열을 가하여 전립선을 응고 (coagulation)시키는 것입니다. 응고 된 전립선 조직은 괴사(necrosis)가 되 고 위축되면서 전립선요도를 확장시 켜 배뇨를 수월하게 합니다.

이 시술의 장점은 출혈(bleeding)이 비교적 적고 국소마취(local anesth- esia)로도 시술이 가능하기 때문에 병원에 입원하지 않고 외래에서도 시 술을 받을 수 있다는 것입니다.

단점은 시술 후에 혈뇨(hematuria) 가 나타나기도 하며, 부종(붓기: edema)이 요도내에 생겨 배뇨 장애 가 지속될 수 있으므로 최소한 며칠 동안은 요도카테터를 유지해 놔야 합니다. 그리고 요로감염증(urinary

tract infection)이 비교적 자주 나타 나므로 수술 후 적절한 항생제를 사 용하여야 합니다. 또한 중엽(middle lobe)이 비대된 경우에는 치료가 힘들 며 재발률(recurrence rate)이 약간 높 은 편입니다.

고집적 초음파치료(Highly intensifi- ed focused ultrasound: HIFU)는 다음에 설명드릴 레이저치료법 이후 가장 최근에 개발된 전립선비대증의 최소침습적 치료법입니다. 전신마취 (general anesthesia) 또는 척수마취 (spinal anes- thesia)로 진행되며, 항 문을 통해(경직장: trasrectal) 특수 초 음과장치를 삽입하여 전립선 조직에 방사해서 전립선 조직 내의 온도를 90~100° C까지 상승시켜 응고 괴사 시키는 치료 방법입니다.

증상(symptom)과 요속(urine flow) 의 개선이 있다고 보고되었으나 안전 성과 치료 가치는 앞으로 더 많은 연구가 필요한 상태입니다.

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



생활건강

# '양날의 칼' 약, 어떻게 복용해야 할까?

몸이 아프거나 건강에 문제가 있을 때 우 리는 약을 복용합니다. 그런데 약은 양날의 칼과 같습니다. 약은 병을 낫게도 하지만 동 시에 우리의 몸에 있는 자연적인 영양소를 감퇴 또는 증가시켜 또 다른 건강 문제를 야 기할 수 있습니다. 대부분의 약은 영양소의 흡수력 저하, 생상량 저하, 또는 몸속에서 배출을 증가시키면서 우리 몸의 자연적인 영양소를 감소시킵니다. 이러한 영양소 감 소는 피곤함, 우울함, 혈당 분내증 등 다양 한 증상으로 나타납니다. 약을 복용함과 동 시에 우리 몸은 영양의 균형이 깨지고, 그 로 인해 새로운 증상들이 나타나고, 또 그 증상들을 치료하기 위해 더 많은 처방약을 복용해야하는 악순환이 반복됩니다. 이는 약은 몸에 좋을 것이라는 일반적인 믿음과 는 매우 다른 사실입니다.

한 예로, 당뇨 환자라면 가장 기본적으로 복용하는 Metformin이라는 약이 있습 니다. 이 약은 당뇨 환자의 당을 조절하는 데 도움이 되지만 이와 함께 우리 몸 속의 비타민 B12와 Folic acid(엽산)을 감소시키 고, 그로 인해 피곤함, 구내염, 따끔거림 또 는 무감각증 등 다양한 증세를 일으킬 수 있습니다. 하지만 이러한 영양소 감소는 약 복용 시작과 동시에 나타나는 것이 아니라, 오랜 시간 동안 약을 복용하면서 나타나는 것이기 때문에 많은 사람들이 새롭게 나타 나는 이러한 증세가 본인이 복용하는 약에 의해 생긴 증세라는 생각을 미처 하지 못합 니다. 그리고 그 새로운 증세를 치료 받기 위해 병원을 가고, 치료를 위해 처방전을 받

아와 약을 구입해 복용합니다. 그러면 새로 운 약에 의해 또 다른 영양소가 감소하고, 또 다른 증세가 나타나고, 그 다른 증세를 치료하기 위해 또 다른 처방약이 더해지고, 이렇게 점점 복용하는 약이 늘어나게 되는 것입니다. Metformin 복용 시작과 동시에 비타민 B12 또는 Folic acid 영양제 복용으 로 간단하게 예방 또는 치료할 수 있었던 증 세가 이렇게 더 많은 처방약을 먹고, 더 많 은 영양소 불균형으로 인한 증세가 나타나 는 악순환이 시작되는 것입니다. 이러한 악 순환을 예방 하기 위해 처방약을 복용할 때 는 어떠한 영양제를 같이 복용하는 것이 좋 은지 꼭 의사나 약사와 상담하기 바랍니다.

영양소 감소로 나타나는 증세 몇 가지를 알려드립니다.

- 비타민 B12 : 신경과 관련된 따끔거림이 나 무감각증, 무기력함
- Folic acid / 비타 민 B9 : 피곤함, 창백함
- 마그네슘: 근육 뭉 침, 불규칙한 심장박동, 기복
- Zinc (아연): 탈모, 미각·후각 변화, 면역력 감소, 설사
- Coenzyme Q10: 근육통, 근육 쇠약, 심장 쇠약

주의: 약이나 영양제 복용을 시작하거나 중 단할 때에는 꼭 의사나 약사와 상담하십시오.

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



척추건강

# 스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰 (smart phone)을 때어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃는 것 같기도 하다. 척 추 신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한 번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되 어 있다. 경추 7개, 흉추 12개, 요추 5개, 천 추 5개, 미추 4개가 그것이다. 특히 경추 는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우에, 목 디스크 문제)에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저 림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타 날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집 중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하 는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트 폰에 의해서 혹사당하고 있다고 볼 수 있 다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머 리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선 으로 기, 달리기, 과격한 운동 등에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상 으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스 마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어 지면서, 일자목, 거북이목) 작은 충격에 도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상 당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전 문의가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스 크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대 부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척 추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많 다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 뻣 근함이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방 치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제 가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한 다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바 르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반 해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼 마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리 의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있 는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잡사라 도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리 의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검 진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권해 드 린다.

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



생활건강

# '아침 식사'가 보약이다

'아침은 황제같이, 점심은 신하같 이, 저녁은 걸인같이' 라는 말이 있 다. 아침 식사의 중요성을 강조할 때 쓰는 말이다.

그러나 황제의 아침은 고사하고 아 침 식사를 챙기는 일 자체가 어려운 것이 많은 사람들의 현실이다. 시간 이 없다는 이유로, 입맛이 없다는 이 유로, 혹은 다이어트 등의 다른 이유 로 아침을 거르면 뇌활동 저하는 물론 위장질환의 원인이 되어 건강에 악영향을 끼치게 된다.

■ 학업과 업무 능력 향상에 필수  
학생이나 직장인들이 아침을 거 르면 학업과 업무 능력이 떨어진다. 뇌세포를 활성화하기 위해서는 주 된 에너지원인 포도당이 필요한데, 아침식사를 거르면 오전에 뇌 활동 이 떨어져 지적 활동이 둔해지는 것 이다.

아침을 거르고 점심까지 장시간 공복이 이어지면 호르몬 속 식욕증 추가 흥분돼 감정증추에도 영향을 미쳐 정서가 불안해질 수 있다.

■ 위장 질환과 비만 예방에도 효 과적  
아침을 굶는 습관은 위염, 위궤양 등 각종 위장질환의 원인이 된다. 또

과식으로 인한 소화 기능 장애로도 발전될 수 있으며 점심식사 양이 늘 어나 많이 먹게 되고 다음날 아침에 찾아올 '빈 속' 상태에 대비해 피하 지방으로 영양분을 미리 저장해두 기 때문에 비만의 원인이 될 수 있다. 불규칙적인 식사로 원활한 장 운동 이 어려워져 변비로도 발전된다.

아침 식사는 체질 개선에도 효과 적이다. 잠자고 있던 뇌와 내장기관 이 깨어나는 데까지는 1-2시간이 걸리는데 이때 음식을 섭취하면 교감신경을 활발하게 하고 기초대 사량을 높여 살이 잘 찌지 않는 체 질로 만들어 준다.

■ 아침 거르면 '피로물질' 쌓인다  
아침을 굶으면 젖산 등 피로 물질 을 생성, 피로감을 더 느끼게 된다. 포도당을 공급받지 못한 뇌가 지방 을 분해한 뒤 지방산으로 포도당을 만드 는 비효율적인 방법으로 에너 지원을 만들어 내다 보면 젖산을 비 롯한 피로 물질까지 만들어내 체내 에 쌓기 때문에 피로감이 가중되는 것이다.

따라서 효과적인 피로 관리를 위 해서는 아침 식사를 반드시 챙기고 적당한 운동을 통하여 체력을 비축 해 두어야 한다.