

# 전립선암 정보센터

# NEWS LETTER

2021년 8월 31일 VOL.8 | [www.procagen.com](http://www.procagen.com) | [procagen1@procagen.com](mailto:procagen1@procagen.com)

## 프로카젠 소식

## 남성질환 건강상식

방광의 종양은 모두 암으로 취급되어 다루어진다. 종양의 대부분은 표면이 사마귀 모양을 한 유두종이 성장을 하며 방광 내로 돌출된 것이다. 방광 종양은 남성에 3배 더 흔하게 발생한다.

## HOT ISSUE

"추적감시로도 충분한데"...

저위험 전립선암의 절반,  
5년 내 수술 등으로 전환



2021-08-24 세계일보

암 치료 후, 건강관리 8번째 이야기

암은 이제 평생 관리하며  
함께 살아야 할 만성질환과 같다.

## INFORMATION

하루에 8~10잔...

여름 보약 '물' 건강하게 마시는 법 따로 있다

2021-08-11 매일경제

운동 해야 하는데...

내 몸, 운동해도 괜찮은 상태일까?

2021-08-16 헬스조선

항상 아픈 사람이  
버리지 못하는  
나쁜 습관 5

2021-08-29 코메디닷컴

고혈압 남성 발기부전...

'이 식단'으로 예방가능



2021-08-26 헬스조선

## HEALTH GUIDE : 일상 속 건강 가이드

- 식단 | 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고, 균형 잡힌 식사하기
- 운동 | 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걸거나 운동하기
- 금연 | 흡연량을 서서히 줄이고, 간접 담배연기도 피하기
- 음주 | 하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기
- 수면 | 신체적, 정신적 건강을 위해 나만의 규칙적인 수면습관을 만들기
- 스트레스 | 규칙적인 명상을 통해 생각과 감정 관리하기