

# 전립선암 정보센터

# NEWS LETTER

2021년 9월 14일 VOL.9 | [www.procagen.com](http://www.procagen.com) | [procagen1@procagen.com](mailto:procagen1@procagen.com)

## 프로카젠 소식

2021 울산 규제자유특구 챌린지,  
우수상 수상!

## 남성질환 건강상식

요저류에는 급성과 만성에 있다. 급성 요저류는 통증과 함께 갑작스럽게 소변이 방광에 차면서 아무리 소변을 보려고 해도 볼 수 없는 상태가 되는 것이다. 만성 요저류는 어렵게 소변이 나오기는 하나 방광은 완전히 비워지지 않고 점차적으로 통증 없이 소변이 쌓인다. 요저류는 남성에 흔하다. 서울대학교병원-의학백과사전

## HOT ISSUE



'아버지 암' 전립선암,  
전립선비대증과 전혀 달라

2021-09-04 한국일보

암 치료 후, 건강관리 9번째 이야기

진짜 치료는 지금부터!  
유혹에 흔들리지 말자!

## INFORMATION

스트레스·수면장애,  
건강 적신호 만든다



2021-08-30 한국경제매거진

오래 앉아있는 사람,  
최소 11분 운동 필요한 이유

2021-09-05 코메디닷컴



"노인성 질환 아는데"...  
요로결석에 대한 오해 많다



2021-09-02 헬스조선

살 찌수록 더 심해지는 요실금,  
여성만의 문제 아닙니다

2021-09-03 중앙일보



## 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 걷거나 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