

전립선암 정보센터

NEWS LETTER

2021년 10월 25일 VOL.12 | www.procagen.com | www.prohealthy.co.kr | procagen1@procagen.com

프로카젠 소식

남성질환 건강상식

남성불임이란 최소 1년 이상 정상적인 성생활을 하였음에도 남성 쪽 원인으로 아이를 출산하지 못하는 상태로 결혼한 부부의 약 15% 정도가 불임이며, 이 중 약 절반 정도가 남성 불임으로 여겨 진다. 드물게 염색체 이상으로 발생하며, 흡연과 음주는 남성불임에 영향을 주지만 연령은 주요 위험 요인이 아닌 것으로 알려져 있다.

서울대학교병원-의학백과사전, N의학정보

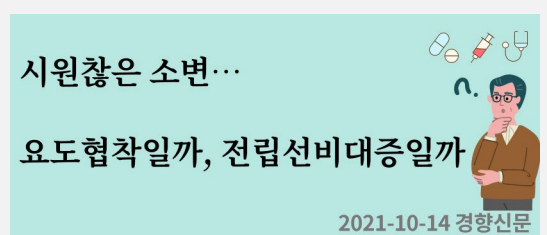
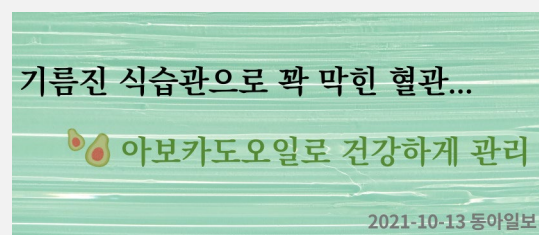
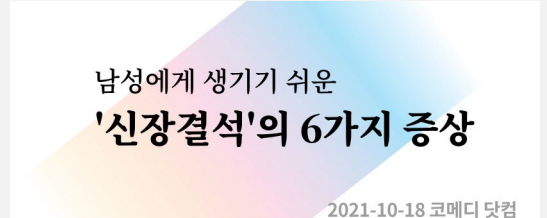
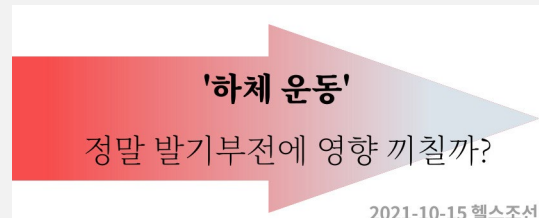
암 치료 후, 건강관리 12번째 이야기

암 치료가 끝난
암경험자의 사망원인

HOT ISSUE



INFORMATION



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