

전립선암 정보센터

NEWS LETTER

2021년 11월 08일 VOL.13 | www.procagen.com | www.prohealthy.co.kr | procagen1@procagen.com

프로카젠 소식 **대한비뇨의학회 제73차 학술대회 KUA 2021 전시 부스 참가**
2021.11.03 ~ 06 | COEX, Seoul, Korea

남성질환 건강상식

방광결석은 방광 내에 돌이 생기는 질환으로 소변이 정체되거나 반복적인 요로감염이 있는 경우에 쉽게 발생하며, 남성에서 3배 더 흔하게 나타난다. 방광결석은 크기가 작을 때는 증상을 유발하지 않으나 결석의 크기가 커지는 경우 혈뇨 및 배뇨장애가 나타날 수 있다.

서울대학교병원-의학백과사전, N의학정보

암 치료 후, 건강관리 13번째 이야기

건강한 생활습관은
또 다른 항암치료다!

HOT ISSUE

저용량 스타틴,
전립선암 재발 억제 효과 없어

2021-10-26 청년의사

INFORMATION

'한국형
지중해식 식단'

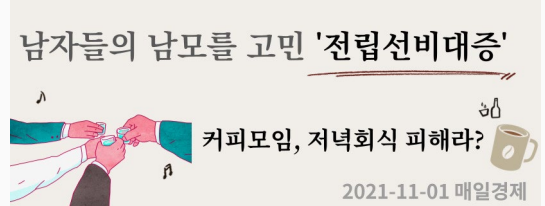
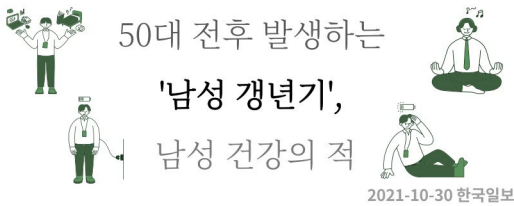
다이어트, 고지혈증 개선에 효과
2021-10-21 코리아헬스로그

'적정 수면시간
유지법 10'

장수를 위한 습관
2021-10-15 코메디닷컴

갑작스런 옆구리 통증,
'요로결석'

갑작스런 옆구리 통증, '요로결석' 의심하세요
2021-10-20 헬스인뉴스



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