

전립선암 정보센터

NEWS LETTER

2021년 12월 20일 VOL.16 | www.procagen.com | www.prohealthy.co.kr | procagen1@procagen.com

프로카젠 소식

남성질환 건강상식

사구체신염은 사구체로 알려진 신장의 미세한 여과 기관에 염증이 생기는 드문 질환으로, 여과 기능이 효율적으로 수행되지 못해 혈액 세포와 단백질도 사구체를 거쳐 소변으로 새어 나가게 된다. 급성으로 발병한 경우는 대체로 완치되지만, 만성으로 발병하면 사구체에 심각한 손상을 남길 수 있다.

서울대학교병원-의학백과사전

암 치료 후, 건강관리 16번째 이야기

암 경험자가 지켜야 할 건강 생활습관

게시글 보기Click

HOT ISSUE

전립선암, 재발·전이 잦지만 조기 발견시 90%이상 완치

2021-12-10 경상일보

INFORMATION

스트레스 받으면 더 빨리 늙는다

스트레스가 모든 사람에게 똑같이 영향을 주지 않는다
2021-12-10 코메디닷컴

고강도 인터벌 운동, 노년층이 해도 될까?

나이가 많다고 고강도 인터벌 트레이닝(HIIT)을 시도할 수 없는 것은 아니다
2021-12-10 코메디닷컴

겨울철에도 안심은 금물... 요로결석

겨울철 명심해야하는 요로결석의 증상과 치료방법
2021-12-08 메디컬투데이

움츠러드는 겨울철, 건강에 도움되는 식품 4가지

겨울철 일조량 감소로 인해 세로토닌 감소와 우울감 및 스트레스에 도움이 되는 식품
2021-12-12 아시아경제

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