

# NEWS LETTER

2022년 1월 17일 VOL.18 | [www.procagen.com](http://www.procagen.com) | [www.prohealthy.co.kr](http://www.prohealthy.co.kr) | [procagen1@procagen.com](mailto:procagen1@procagen.com)

## 프로카젠 소식

피카진 테스트(PCa-GENE TEST) 전립선암 발병 예측 진단 유전자 검사 출시  
프로카젠-가톨릭대학교 전립선은행, '전립선 질환 공동연구' 업무협약 체결

### 남성질환 건강상식

'발기부전'은 성생활에 충분한 발기가 되지 않거나 유지되지 않은 상태를 의미합니다. 대부분의 남성은 살아가면서 언젠가는 일시적인 발기부전을 경험하는데 이것은 거의 정상적인 현상입니다. 그러나 지속적이고 장기적으로 발기부전이 나타나면 육체에 문제가 있을 수 있으므로 즉시 의사의 진료를 받아야 합니다.

서울대학교병원 - N의학정보

암 치료 후,  
건강관리  
18번째 이야기

알아두자,  
재발과 전이 증상

[게시글 보기Click](#)

비뇨 의학과  
박문수 원장의  
전립선 이야기

전립선암 치료,  
열명 중 한 명은  
후회한다.

[게시글 보기Click](#)

## HOT ISSUE

### 전립선암 환자 절반(47.1%) '3기' 이후 발견

2021-10-26 청년의사

## INFORMATION

### 남성암 증가율 1위 '전립선암', 뱃살은 무슨 관계?

같은 체질량지수인 경우에도 허리 둘레에 따라 발병 위험이 높아진다  
2022-01-10 머니에스

### "올해는 꼭!" 금연 성공하려면 이렇게 하세요

물·녹차는 니코틴 등 배출 효과, 아침에 한잔 습관들이기  
2022-01-06 헬스인뉴스

### 새해에는 당 섭취를 줄여보자

2022년에는 총 섭취 열량의 5~10%로 당 섭취량을 줄이도록 하자.  
2021-12-16 의학신문

### 기초대사량 늘리는 7가지 팁

남성의 BMR=66+(13.7×몸무게 kg)+(5×키 cm)-(6.8×나이)  
2022-01-09 코메디닷컴

## 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