

전립선암 정보센터
NEWS LETTER

2022년 3월 28일 Vol.23호

www.prcagen.com | www.prohealthy.co.kr | prcagen@prcagen.com

01 프로카젠 소식 Procagen News

✓ **피카진 테스트 PCa-GENE TEST**

전립선암 발병 예측 진단 유전자 검사 - 지정 병·의원 보러 가기

전립선암 발병 예측 진단 유전자 검사 - 기사 보러 가기



남성질환 건강상식

'전립선 비대증'은 50세 이상의 남성에서 하루 8회 이상 빈뇨, 야간 빈뇨, 절박뇨, 지연뇨, 단절뇨 등 방광의 배출 장애를 나타내는 증상을 통칭한 하부 요로증상의 호소로 정의한다. 정확한 원인은 아직 명확하게 밝혀지지 않았지만 내분비기능이 저하된 고령자, 채식보다 육식이나 우유섭취가 많은 남성, 당뇨병, 고혈압, 심장질환 환자에서 빈도가 높다고 알려져 있다. 전립선은 45세 이후로 크기가 비대해지기 시작하며, 60세 이상 남성의 50%에서 나타난다. 전립선 비대증은 빠른 진단과 신속한 치료를 필요로 하는 질병은 아니지만, 장기간 지속되면 삶의 질에 영향을 크게 미친다. 그러므로 건전하고 적절한 성생활과 규칙적인 운동이 필수적이며, 과일과 채소류 섭취를 늘리고 육류와 지방 및 칼로리는 제한하는 것이 좋다.

서울대학교병원 - N의학정보



**암 치료 후, 건강관리
23번째 이야기**

이차암은 원발암 보다 더 위험할 수 있다!



**비뇨의학과 박문수 원장의
전립선 이야기**

호르몬치료로 인한 PSA 감소가 예후를 반영한다.

02 건강 정보 Information



2022.03.17 헬스로그

"적절한 체중 유지가 암 생존자 삶의 질 높여"

암 생존자의 적절한 체중 유지가 삶의 질에 중요한 영향을 미칠 수 있다

2022.03.14 코메디닷컴

건강에 좋다는 지중해 식단, 단점은?

지중해식 식단의 이점을 자기 문화권 음식에 적용하는 것이 중요하다

2022.03.13 코메디닷컴

'운동 시간 VS 강도', 뭐가 더 중할까?

건강 좌지우지하는 운동 '시간의 법칙' 150분 단기간 칼로리 태우는 공식 20:10:8

2022.03.18 한국일보

**재택 근무하면 잠 잘자고,
사무실 근무 길수록 아침 기상 어려워**

전 세계인 수면조사 결과, 코로나19 이후 스트레스가 전보다 수면에 영향을 미쳤다

03 일상 속 건강 가이드 Health Guide



식단

신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고, 균형 잡힌 식사하기



금연

흡연량을 서서히 줄이고, 간접 담배연기도 피하기



운동

주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



수면

신체적, 정신적 건강을 위해 나만의 규칙적인 수면습관 만들기



금주

하루 한 두잔의 소량 음주도 피하기



스트레스

규칙적인 명상을 통해 생각과 감정 관리하기