

전립선암 정보센터  
**NEWS LETTER**

2022년 4월 25일 Vol.25호

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

'요로결석이란 소변이 만들어져 몸 밖으로 나오기까지의 소변이 나오는 길(신장, 요관, 방광, 요도)에 결석(들)이 생기는 것을 말합니다. 증상은 발열과 혈뇨, 오심, 구토, 옆구리나 하복부 통증으로 결석의 위치에 따라 옆구리, 생식기 주변으로 통증이 확산됩니다. 요로결석의 원인은 가족력, 식생활의 영향, 부갑상선 기능 항진증, 비타민D 과다 섭취 등이 있습니다. 요로결석을 치료하기 위해서는 증상, 결석의 크기 및 위치, 요관 폐색 또는 요로 감염의 유무, 요로의 해부학적 이상, 결석의 원인에 따라 치료법을 선택하게 됩니다. 치료 후 6년 이내에 60-70% 정도 재발할 수 있기 때문에 육류의 섭취를 줄이고 과일과 야채의 섭취를 늘리며, 하루에 2L 이상의 물을 마셔 소변량을 늘리는 등 꾸준한 관리와 예방이 필요합니다.

서울대학교병원 - 의학백과사전



### 암 치료 후, 건강관리 25번째 이야기

주요 암종별 이차암 검진 및 예방을 위한 고려사항



### 비뇨의학과 박문수 원장의 전립선 이야기

5년 생존율 착시 현상

# 02 건강 정보 Information



2022.04.18 헬스조선

### “전립선암 순하다고? 늦게 발견하면 고통 큼니다.”

전립선암은 남성암 4위로, 1999년 이후 지속적으로 증가 추세

2022.04.10 헬스조선

### 허리둘레, '이것' 절반이어야 건강해

통계청, 대한비만학회, 영국 국립보건임상연구원(NICE) 등의 출처를 바탕으로 수면습관, 식습관, 운동습관 안내

2022.04.11 한국일보

### 소팔메토가 '전립선 건강 개선한다'는데...

식약처는 건강기능식품인 소팔메토 열매 추출물의 품질 관리를 위한 규격을 추가하는 내용을 담은 건강기능식품의 기준 및 규격 일부 개정안을 11일 행정 예고

2022.04.09 조선일보

### 햇빛 많이 쬐면 전립선암 위험 줄어

햇빛에 노출되면 비타민D와 멜라토닌, 산화질소 등의 생산이 늘어나는데, 이런 물질들의 상호작용으로 전립선암 세포 증식이 억제되는 것으로 추정

# 03 일상 속 건강 가이드 Health Guide



식단

신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고, 균형 잡힌 식사하기



운동

주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



금주

하루 한 두잔의 소량 음주도 피하기



금연

흡연량을 서서히 줄이고, 간접 담배연기도 피하기



수면

신체적, 정신적 건강을 위해 나만의 규칙적인 수면습관 만들기



스트레스

규칙적인 명상을 통해 생각과 감정 관리하기