

전립선암 정보센터  
**NEWS LETTER**

2022년 5월 23일 Vol.27호

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**

‘신장 결석’은 소변의 여러 성분의 균형이 무너질 때 생기는 질환으로, 결석으로 인해 콩팥, 요관, 방광과 같은 비뇨기계 기관에 각종 증상과 합병증을 일으킬 수 있습니다. 여러 복합적인 요인들(수분 부족, 운동 부족, 비만, 고혈압, 짠 음식 등)로 인해 발생하며, 주로 여성보다 남성에게 흔히 나타납니다. 증상은 대개 결석의 크기, 위치, 감염 여부에 따라 달라지며, 대표적으로 등이나 옆구리 통증, 혈뇨 등입니다. 오래된 신장결석 환자는 소화불량, 만성 식욕부진 등을 보이기도 합니다. 신장 결석을 예방하기 위해서는 하루 2~3L의 충분한 수분 섭취, 구연산(레몬이나 오렌지 등 신맛 나는 과일)이 함유된 음식 섭취가 중요합니다. 또한, 신장 결석 중 가장 흔한 종류가 칼슘 결석이므로, 대황, 케일, 콩, 시금치, 고구마, 아몬드, 참깨 씨와 같이 칼슘 결석을 유발할 수 있는 음식을 피하는 것이 좋습니다.

국가건강정보포털 의학정보



**암 치료 후, 건강관리  
27번째 이야기**

암 경험자는 만성질환을 앓고 있을 확률이 더 높다



**비뇨의학과 박문수 원장의  
전립선 이야기**

전립선암 재발의 원인

**02 건강 정보 Information**

HOT ISSUE

**흡연 男, 전립선암 잘 걸리고 사망위험 높아(연구)**

2022-05-12 코메디닷컴

2022.05.09 헬스조선

뱃살 찐 남성, '이 암'으로 사망할 가능성 커

비만과 전립선암의 상관 관계

2022.05.16 헬스조선

성 기능에 좋다는 케겔 운동, '이렇게' 해야 효과

효과적인 케겔 운동 방법

2022.05.11 헬스조선

평소 '이것' 심한 사람... 암 발생 위험 높다

불안, 우울증이 암 발생위험에 미치는 영향

2022.05.10 헬스조선

지중해식 식단, 젊은 남성의 '이것' 개선해준다

지중해식 식단이 우울증 증상 완화에 도움

**03 일상 속 건강 가이드 Health Guide**



신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고, 균형 잡힌 식사하기

식단



흡연량을 서서히 줄이고, 간접 담배연기도 피하기

금연



주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기

운동



신체적, 정신적 건강을 위해 나만의 규칙적인 수면습관 만들기

수면



하루 한 두잔의 소량 음주도 피하기

금주



규칙적인 명상을 통해 생각과 감정 관리하기

스트레스