

전립선암 정보센터
NEWS LETTER

2022년 6월 6일 Vol.28호

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

01 프로카젠 소식



✓ **IBK항공 FLY HIGH! 데모데이 참가**

02 건강 정보 Information



남성질환 건강상식

‘요로감염증’은 요도, 방광, 요관, 콩팥을 포함하는 요로기계에 생긴 감염질환으로, 대장균과 같은 세균이 요도 주변과 요도를 통해 방광이나 신장으로 올라가 감염이 됩니다. 남성보다 여성에게서 발병률이 높으나, 50세 이상 남성의 경우 전립선비대증으로 인해 요로감염 비율이 여성과 비슷해집니다. 요로감염은 어느 부위가 감염되었는지에 따라 질병명과 증상이 달라집니다. 성행위, 배뇨를 위한 요도관 등으로 인해 발생한 단순 방광염과 같은 하부 요로감염은 배뇨통, 빈뇨, 급뇨, 잔뇨감, 치골 위 불쾌감 등 배뇨와 관련된 증상이 일반적입니다. 그러나 신우신염 등의 상부 요로감염은 발열, 오한, 두통, 메스꺼움, 허리통증, 옆구리 통증처럼 배뇨와 상관없는 전신적인 증상이 발생합니다. 이 경우 방광에 있던 세균이 방광요관역류를 통해 신장으로 올라와 발생합니다.

국가건강정보포털 의학정보



**암 치료 후, 건강관리
28번째 이야기**

암 경험자의 만성질환은 더 위험하다



**비뇨의학과 박문수 원장의
전립선 이야기**

암세포만 골라 죽이는 방법

HOT ISSUE

"전립선암, 정맥혈전 색전증 위험↑"

2022-05-27 연합뉴스

2022.05.25 헬스조선

똥똥한 남성 vs 살 뺀 남성...
정자 수 비교해봤다

체중감량이 정자에 미치는 영향

2022.05.18 세계일보

"男노인 채소·과일 섭취 늘리고,
女노인 탄수화물 줄여야"

65세 이상 노인의 성별에 따른 식생활 권고사항

2022.05.24 헬스인뉴스

'빈혈'있는 중년남성,
혹시 '남성갱년기'?

남성호르몬 수치와 빈혈 위험성의 상관관계

2022.05.30 코메디닷컴

'물 잘 마셔야 심부전 위험도
준다는데...잘 마시는 법 4

체내 수분 유지와 심부전의 상관관계

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