

전립선암 정보센터
NEWS LETTER

2022년 6월 20일 Vol.29호

www.procagen.com | www.prohealthy.co.kr | procagen1@procagen.com

01 프로카젠 소식

Procagen News

✓ 6월 16,17일 NextRise 2022 Seoul 부스 참가

02 건강 정보 Information



남성질환 건강상식

‘혈뇨’는 소변에 비정상적인 양의 적혈구가 섞여 배설되어 소변이 붉은색이나 검붉은색으로 보이는 증상입니다. 혈뇨를 유발하는 질환은 다양하며, 환자의 나이에 따라 발생 빈도가 다릅니다. 일반적으로 소아청소년기에는 염증성 질환이나 선천적 질환이 대부분을 차지하고, 젊은 경우에는 요로감염, 사구체질환 그리고 요관결석이, 50대가 넘은 경우에는 신장, 방광 그리고 전립선 등의 암과 전립선비대증에 의한 경우가 많습니다. 이중 예방이 가능한 질환도 있으나, 혈뇨는 예방보다도 증상이 있을 때 미루지 않고 병원을 빨리 방문하여 원인을 파악하는 것이 더 중요합니다. 어떤 질환을 진단하게 되는 첫 실마리로서 혈뇨의 의미는 매우 크기 때문입니다. 출혈의 원인을 잘 알 수 없는 경우도 15% 가량 되는데, 이 경우에는 정기적인 외래 진료를 받으며 다른 이상소견이 나타나지 않는지 관찰하는 것을 추천합니다.

국가건강정보포털 의학정보
서울대학교병원 의학정보



암 치료 후, 건강관리 29번째 이야기

암 경험자는 오히려 만성질환 관리를 제대로 안 한다.



비뇨의학과 박문수 원장의 전립선 이야기

PSA가 전부가 아니다



2022.06.09 연합뉴스

"암 환자, 당뇨병 발병률 높다"

암환자의 당뇨병 발병률

2022.06.13 세계일보

지중해식 식단, 지방간·당뇨병의 예방·치료에 효과적

당뇨병 예방을 위한 식단

2022.06.04 코메디닷컴

여성은 아침에, 남성은 저녁에 운동하라...왜?(연구)

성별에 따른 적절한 운동시간

2022.06.09 메디컬투데이

전립선염 심할수록 전립선비대증 합병증 위험 ↑

중등도 이상의 전립선염이 전립선비대증에 미치는 영향

03 일상 속 건강 가이드 Health Guide



신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고, 균형 잡힌 식사하기

식단



주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기

운동



하루 한 두잔의 소량 음주도 피하기

금주



흡연량을 서서히 줄이고, 간접 담배연기도 피하기

금연



신체적, 정신적 건강을 위해 나만의 규칙적인 수면습관 만들기

수면



규칙적인 명상을 통해 생각과 감정 관리하기

스트레스