

전립선암 정보센터
NEWS LETTER

2022년 7월 04일 Vol.30호

www.prcagen.com | www.prohealthy.co.kr | prcagen1@prcagen.com

01 프로카젠 소식 Procagen News

✓ **6월 16,17일 NextRise 2022 Seoul 부스 참가**

02 건강 정보 Health Information



남성질환 건강상식

‘방광종양’은 방광에 생긴 악성종양을 일컬으며, 소변과 직접 접촉하는 요로상피세포에서 유래된 상피종양이 대부분을 차지합니다. 진행 정도에 따라서, 방광암 진단 시 약 70%에 해당하는 비근침윤성 방광암(종양이 방광점막이나 점막하층에 국한된 상태), 20% 정도에 해당하는 근침윤성 방광암(방광의 근육층을 침범한 상태, 주위 조직으로 전이가 쉬움), 나머지 10%는 전이성 방광암(다른 장기로 퍼진 상태) 3단계로 분류합니다. 방광종양은 빈뇨 증상이나, 배뇨 시의 통증, 급박성 요실금 등의 증상이 있습니다. 그 중 통증이 없는 육안적 혈뇨가 대표적인 증상이기 때문에 40세 이상에서 혈뇨가 있다면 검사를 받아야 합니다. 여성보다 남성에게서 발병률이 2~3배가량 높고, 연령과 비례하여 발병률 또한 높아집니다. 흡연을 할 경우 위험률이 2~7배 높아지므로 금연이 중요하며, 푸른 잎채소와 십자화과채소, 과일 등의 섭취가 발생 위험을 절반가량 줄인다고 합니다.

국가건강정보포털 의학정보



**암 치료 후, 건강관리
30번째 이야기**

암 경험자에게 가장 흔한 동반 질환은 고혈압



**비뇨의학과 박문수 원장의
전립선 이야기**

메포민과 전립선암

美, 우유 많이 마시면 전립선암... 국내에도 적용될까 [건강!톡]

HOT ISSUE

2022-06-14 한국 경제

2022.06.23 매일경제

한국 흡연자, 비흡연자 대비 방광암 위험비 60% 높아

흡연이 방광암 위험률에 미치는 영향

2022.06.23 헬스경향

폐암·전립선암 검진 고민된다면? '의사결정도구' 이용해보세요!

전립선암 검진을 위한 의사결정 도구

2022.06.23 뉴시스

"올해 더 덥다"... 당뇨병·고혈압 환자 혈관건강 '비상'

생활습관 개선을 통해 만성질환으로 인한 심혈관질환 발병을 예방

2022.06.22 헬스조선

암 이겨낸 후에도... '이 질환' 꼭 관리해야

암 경험자의 만성질환 관리의 중요성

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