

# 전립선암 정보센터 NEWS LETTER

www.prohealthy.co.kr

2022년 07월 18일 Vol. 31

## 01 프로카젠 소식 Procagen News

## 02 건강 정보 Health Information



### 남성질환 건강상식

“요도협착”은 방광에서 방광에서 몸 밖으로 소변이 배출되는 관(요도)이 좁아진 상태를 의미합니다. 크게 선천성과 후천성으로 나뉘는데, 후천성의 경우 남성에게서 더 빈번합니다. 대부분 염증이나 외상으로 인해 발생하며, 염증성은 임균성 요도염의 합병증으로 나타날 수 있기 때문에 성병에 걸리지 않도록 주의할 필요가 있습니다. 외상성은 최근에 내시경적 시술이 증가함에 따라 합병증으로 발생 빈도가 증가하고 있습니다. 이러한 원인들로 요도협착이 일어나고 그에 따라 소변 줄기가 가늘어지거나 여러 갈래로 나뉘거나, 배뇨 후 잔뇨감, 빈뇨, 배뇨통 등의 증상이 나타납니다. 드물게 요폐색(소변이 아예 나오지 않는 상태)이 일어나기도 하므로, 소변줄기가 가늘어지면서 불편감이 생길 시 무리하게 힘을 줘서 배뇨하기보단 병원에 내원하여 검사를 받는 것이 바람직하겠습니다.

서울대병원 N의학백과  
서울아산병원 건강정보



### 암 치료 후, 건강관리 31번째 이야기

암 동반 질환 중 가장 많은  
합병증을 유발하는 당뇨병



### 비뇨의학과 박문수 원장의 전립선 이야기

암에 마술을 부리다

HOT ISSUE

## "전립선암 환자, 장 세균총이 다르다"

2022-07-05 연합뉴스

## INFORMATION

2022.07.02 연합뉴스

[위클리 건강] 당뇨병 환자,  
여름 건강하게 나려면

당뇨환자의 여름철 혈당 관리 방법

2022.07.01 헬스조선

‘암 경험자’가 반드시 기억해야 할  
4가지

암경험자의 건강한 삶을 위한 4가지 수칙

2022.07.06 YTN사이언스

[바이오 위클리]한국인 맞춤 전립선암 발병  
위험 예측...프로카젠

전립선암 발병 예측 유전자 검사, PCa-GENE TEST

2022.06.30 세계일보

아픈 노인, 남성이 여성보다 쉽게  
우울증 빠진다

복합 만성질환을 앓는 남성 노인은 우울증 위험이 높음

## 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